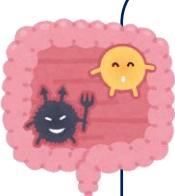


“出す力”は“生きる力”

～今日からできる お薬と食事の工夫～



毎日のトイレのお悩みをお持ちの方は多く
排泄障害のケアについて

薬剤師と管理栄養士の視点からダブルでお伝えします



3月3日(火)

午後2時30分～4時15分 (開場午後2時)
サンパール荒川 4階 第2・3会議室

【講師】

- ①薬剤師 吉村富子先生(荒川区薬剤師会監事)
- ②高齢者福祉課 管理栄養士

【対象】 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方

【定員】 80名(申込順)

【費用】 無料

【申込方法】 電話・FAX・電子申請・高者福祉課窓口まで

2月2日
受付開始

☆裏面もご覧下さい☆

電子申請



＜問合せ・申込み先＞

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通): 3802-4164 FAX:3802-3123

電話(代表): 3802-3111(内線2666)



サンパール荒川 案内図



<参加時の注意事項>

- * 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
- * 悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 皆様のご理解とご協力のほど、お願いいいたします



食生活を見直したい、食事についてのお悩みがあるときは…

お口と食事の元気塾

【対象】 フレイル予防の実践法を学びたい方
動ける体、食べられる口を保ちたい方
誤嚥性肺炎の不安がある方

【内容】 栄養バランスを整える方法
手軽に出来る食生活の工夫
お口の手入れ、口腔機能のチェック
自宅で出来る口腔体操 など

【形式】 年間を通じて、地区毎に開催
2日制で区役所の栄養士、歯科衛生士
が講師となる無料の教室

【申込】 区報、区のホームページ、チラシにて
開催時に合わせてお知らせ、募集

おうちで栄養診断

【対象】 個別に栄養や食事の悩みを相談したい方
自宅の台所で出来ることや普段買う食材
などについてアドバイスが欲しい方

【内容】 食事摂取量と栄養状態のチェック
身体の状態、環境に合わせた調理方法、
お勧めの食材、栄養補助食品の提案
疾患に対する食事の相談

【形式】 委託の管理栄養士がご自宅を訪問
全3回(2回まで延長可)、有料

【申込】 お住まいの地区の
地域包括支援センターに
隨時、ご相談下さい

