

第113回
おりひめの会

ライフイズ モーション

～ 元気な人ほど気づかない予兆 ～

生きることは動くこと

「疲れやすい」「筋力が落ちた」「外出がおっくうになった」などの小さな変化は将来のフレイルや介護状態につながる予兆かもしれません。人生100年時代を元気に過ごすために、今のうちから始めたい介護予防やセルフケアのポイントがあります。健康寿命の延伸を目指し、動くことから始める。さまざまな思いを抱える更年期だからこそ、今見直すことが大切なのです。

清田眞由美 院長

日時: 2026年7月8日(水) 14時～15時30分

場所: 春日クリニック 3F はるかぜホール