

# 高齢者共生型まちづくり シンポジウム

参加費  
無料

2/18 [火] 13:00 ~ 16:00 (開場) 12:30

第1部 リハビリテーション公開講座

13:00-14:00

主催：京都大原記念病院グループ

## はじめませんか フレイル予防 目指そう！健康長寿

大阪医科大学

リハビリテーション医学教室

教授

佐浦 隆一 先生



《ビデオメッセージ》

京都府立医科大学 総合医療・医学教育学 教授

山脇 正永 先生

座長：三橋 尚志 (京都大原記念病院 副院長)

第2部

シンポジウム

14:00-16:00

主催：京都府

## コミュニティ・デザインによる 地域の未来づくり 人と人がつながる地域づくり

株式会社 studio-L 代表

山崎 亮 氏



山崎 亮氏

高石 ちづる氏

大原自治連合会

三橋 尚志氏

京都大原記念病院 副院長

井尻 訓生

京都府健康福祉部 副部長

パネルディスカッション

会場

大原健幸の郷 多世代交流スペース

定員

100名 (先着順) 事前申込制

受付  
期間

1/10 ~ 2/7

申込

京都府府民総合案内・相談センター

☎075-411-5000

Fax 075-411-5001 メール 411-5000@pref.kyoto.lg.jp

※ FAX、メールの場合は、件名に「高齢者共生型まちづくりシンポジウム」、本文に「氏名(ふりがな)」「郵便番号」「住所」「電話番号」の記載をお願いいたします。



地下鉄国際会館駅よりシャトルバス(無料)をご利用ください。詳細は「参加票」でご案内します。  
住所：京都府京都市左京区大原野村町 498-1

つ な が る 、 生 き る

# 大原健幸の郷

our story  
私たちの目的



## 根拠に基づく健康増進プログラムで、 地域を元気に！

各種団体とタイアップしたワークショップ、**農業活動**も準備中！

※写真はイメージです

### 1 総合運動

目的に合わせた運動プログラム

筋力アップ！ダイエット等、運動する理由は人それぞれ。目的が達成できるよう「集団トレーニング」やマシン等を用いた「個別トレーニング」を組み合わせさせていただきます。定期的実施する体力測定（希望者のみ）で「効果」も意識して取り組むプログラムです。



### 2 栄養・食生活改善

介護予防の鍵は「食べること」

普段の食事の栄養バランスは適切でしょうか？管理栄養士とミニキッチンなどを活用し、毎日の生活に活かせる「食」と「栄養」を学ぶプログラムです。



館内には真っ赤な  
アイランドキッチンが登場♪



### 3 口腔ケア

口だけの話じゃない口腔ケア

口腔機能が落ちると、嚥下（食べ物を咀嚼して呑みこむ）がスムーズにできなくなります。栄養不足が続くと、体全体に悪影響を及ぼします。口の中を清潔に保ち、口腔機能を維持するためのトレーニング等を学ぶプログラムです。



｜お問い合わせ｜

京都大原記念病院グループ高齢者共生型まちづくり事業準備室 ☎075-744-3610

〒601-1247 京都市左京区大原野村町（ケアハウスやまびこ内） メール kyotoohara-hp@kyotoohara-gr.jp

