

いなせ塾

第6回

ストレッチと低栄養について



日時：令和4年9月30日（金）
9時30分～11時30分
場所：小山田地域公民館 会議室
講師：郡山市地域包括ケア推進課
スポーツ指導員
管理栄養士
参加者：15名



低栄養から始まる筋
肉の衰え。予防が大切



毎日行うことが大事！



のび～る！のびる！
気持ちいいです！

◆講座を終えて

偏った食事は低栄養になりがち。筋肉が落ち、身体活動がスムーズに行えなくなり、転倒し骨折するなどの恐れが出てします。なるべく楽しい食事をとりながら低栄養の防止が大切であることを教えていただきました。ストレッチは毎日行うのが大事です。少しずつでも無理なくやることで、いつまでも動ける体を作ることができるのですね！