



# 三田市民・済生会病院 市民講座

## ～今日から始めるフレイル予防と心臓の健康～

※フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の「虚弱な状態」を指します。



日時：2026年8月28日(金)  
14:00～16:00 (開場13:30)

会場：三田市民・済生会病院 会議室棟 講堂  
(三田市けやき台3丁目1-1)

申込不要  
参加費無料

### 第1部

14:00～14:50  
テーマ「フレイル予防の献立」

講師：栄養科長 春藤 欣也

- ポイント：✓ 筋肉量を落とさないための食事のコツ  
✓ 毎日のメニューに取り入れられる簡単レシピの紹介



14:50～15:00 休憩(10分間)

### 第2部

15:00～15:50  
テーマ「フレイルと心不全の関係」

講師：循環器内科部長/教育センター長 多和 秀人

- ポイント：✓ 体が衰える「フレイル」が  
心臓に与える影響とは？  
✓ 心不全を予防し、健康寿命を  
延ばすための生活習慣



15:50～16:00 質疑応答

※日頃の気になる疑問に、先生方が分かりやすくお答えします！

- 主催 …………… 三田市民・済生会病院
- お問い合わせ …… 経営管理部 総務課 TEL 079-565-8605  
(受付時間：平日9:00～17:00)