



地域の方のための NEWS Letter

minenosato group



12/11 毎月第2水曜日
(水) 13:30 ~ 14:30

「フラワーアレンジメント」
材料費620円

- ・参加費 100円
- ・医療/介護無料相談会
- ・談話会



12/18 毎月第3水曜日
(水) 14:00 ~ 15:00

みねさんの
リフレッシュヨガ教室

- ・参加費 300円
- ・医療/介護無料相談会
- ・談話会



ケアマネジャー様やご利用者様の
ご家族様もご参加お待ちしております



まちのカフェ
minenosato

2025
来年の予定→

1月	8日	ふくらはぎケア
2月	12日	ふくらはぎケア
3月	12日	バスボム作り (健康入浴剤)
4月	9日	ふくらはぎケア
5月	14日	ふくらはぎケア
6月	11日	アロマハンド

神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 2階 tel: 078-987-0128



LINE 友だち追加

■ 日本人の約半数にロコモの危険性！

疾患名	総数	男性(上段) 女性(下段)
変形性腰椎症	3,790万人	1,890万人 1,900万人
変形性膝関節症	2,530万人	860万人 1,670万人
骨粗鬆症(腰椎)	640万人	80万人 560万人
骨粗鬆症(大腿骨頸部)	1,070万人	260万人 810万人
上記3疾患のうち いずれか1つ以上	4,700万人	2,100万人 2,600万人
上記3疾患のうち いずれか2つ以上	2,470万人	990万人 1,480万人
上記3疾患の 3つともすべて	540万人	110万人 430万人

【わが国の骨・関節疾患の推定患者数】(吉村ら,ROAD プロジェクト,2009)より

平均寿命と健康寿命はどう違うの？

平均寿命は何歳まで生きられるかという年数。健康寿命は、その寿命の中を健康に自立して暮らせる年数です。

世界に類をみない急速なペースで高齢化が進む日本において「自分の足で生きていくこと、つまり健康寿命を延ばしていくこと」は非常に重要な課題です。



医師 吉村慧一

全人口の約40%

ご相談・ご予約受付中

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-18:00	●	●	●	●	●	●	—



まちの訪問クリニック

整形外科・内科・リハビリテーション科
神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号2階

078-959-7117