令和８年１０月３０日（金）	
伊　都　振　興　局　資　料　提　供	
担当	和歌山県立医科大学附属病院紀北分院
	事務室医事班　鎌田
電話（直通）	0736-22-8364

令和８年度第８回紀北健康講座
健康寿命をのばす！
～寝たきりを予防し元気に長生きするために～

当院では、地域住民の皆様に診療内容等について理解を深めていただくとともに、疾病の早期発見・早期治療や健康づくりについて正しい知識を普及する機会として、紀北健康講座を開催しております。

◆日　時：令和８年１１月２６日（木）１４時００分から１５時００分まで
◆場　所：和歌山県立医科大学附属病院紀北分院　３階Ａ会議室
　　（伊都郡かつらぎ町妙寺２１９）
◆講　師：南方 美由希（紀北分院 リハビリテーション科　助教）

今回はリハビリテーション科の医師より、誰もが抱える「将来寝たきりになったらどうしよう」という不安を解消するために、今日から始められる具体的な予防策について、筋力トレーニングなどの実践を交えてわかりやすく解説します。「人生100年時代」を迎え、注目の集まる「健康寿命」を延ばすため、一緒に学びましょう。



令和８年度 第８回 紀北健康講座

開催日

令和8年 11 月 26 日（木）
14:00～15:00

会　場

紀北分院　3階　A会議室

先着40名様まで
入場無料／申込不要
どなたでもお気軽に
ご参加ください

テーマ

健康寿命をのばす！
寝たきりを予防し
元気に長生きするために

超高齢社会を生きる上では、単に長生きするだけではなく「自立して元気に暮らす」ことが重要です。
骨や筋肉の衰えを抑え寝たきりを予防するために、今日から始められる「簡単な筋トレ」「持久力トレーニング」「骨や筋肉を強くする食事の工夫」を実践を交えて分かりやすく解説します。
元気に長生きする準備を一緒に始めましょう！



講　師

紀北分院　リハビリテーション科
助教　南方 美由希

■ 紀北分院からのご案内

- 訪問診療の実施
  慢性疾患の進行により通院困難な方の自宅を訪問し、治療を行っています。
  また、ご自宅での看取りや認知症に関する訪問相談も実施しています。
- 専門看護師、認定看護師の配置
  がん看護、認知症看護、感染管理及び緩和ケアのスペシャリストが在籍しています。
  お悩みや不安があれば、お気軽にご相談ください。
- 各種がん検診、脳ドックの実施
  各種がん検診、健康診断を実施しています。また、脳ドックも実施していますので、脳卒中や認知症が心配な方は、お気軽にお問い合わせください。

本件に関するお問い合わせ先：事務室医事班・鎌田
電話：0736-22-0066　メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp