



# 生活習慣病管理部たより



## 実習会報告

第5号：発行平成21年8月

### 運動と食事実習会 ～おうちで簡単フィットネス～



今年は、今話題のWii Fitを使って運動をしました。基本的な体操やリズムに乗って運動するメニュー、その中で少しハードな運動もありましたが、楽しい実習会となりました！



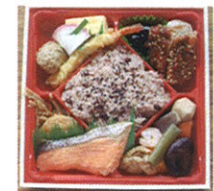
たのしく運動ができました！  
(患者様アンケートより)

#### 本日のお弁当

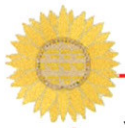
食事療法では、「食後高血糖を防ごう」というテーマでお酢を取り入れた実習を行いました。



酢と無糖炭酸水で酢ドリンクにしました 710kcal



みなさん真剣な表情で講義を受けています



次回の実習会は11月1日(日)に野外実習会を実施します。(行き先予定：知多・セントレア)  
野外実習会ではウォーキングなどを中心とした運動実習と、実際に外食をとりながらその注意点などを学ぶ食事実習を行います。実習会では、実際に体験し自分の目で確認しながら学べるということが一番のポイントだと思います。また、毎日の療養生活に対する不安や悩みなどを患者様同士話しあえるとても良い機会になると思います。ぜひ皆様お誘い合わせの上ご参加ください。  
申し込みについては後日ご案内します。

