



# 生活習慣病管理部たより



第17号：発行平成22年8月

## 運動食事実習会コース報告

### あなたの体力年齢調べます！

～体力測定から運動処方まで～



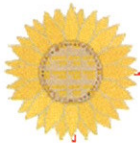
筋持久力、柔軟性、平衡性を測り、現在の自分の体力の程度を調べました。実習後には理学療法士より、個人の体力に応じた運動処方も行われました。



ミナモ

ミナモ体操にも挑戦！

運動後は食事実習！自分の指示カロリーに合わせて考えながら楽しく食事しました。



次回の実習会は10月24日(日)に野外実習会を実施します。(行き先予定：奈良・遷都1300年祭り) 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。

