



生活習慣病管理部たより



第29号：発行平成23年8月



運動食事実習会コース報告

～みんなで作ろう！松波体操

みんなで防ごう！ロコモティブシンドローム～



参加者とスタッフが協力し、ロコモティブシンドローム予防に効果的な運動を考案しました！当院オリジナルの『松波体操』の完成です！



とても暑い日でしたが、水分休憩をこまめにとりながら頑張りました！



運動後は食事実習！お弁当に入っているご飯量を予想し、自分の指示カロリーに合わせ楽しく食事しました。



ご飯は何gかな？

次回の実習会は10月23日（日）に野外実習会を実施します。（行き先予定：長浜～黒壁・江 浅井三姉妹博覧会～）
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。

