



生活習慣病管理部たより



第77号：発行平成27年8月

運動と食事実習会報告

テーマ： ～みんなで楽しくサーキットトレーニング～



運動を始める前に血圧測定などのメディカルチェックを実施し、準備運動もしっかりと行いました。



有酸素運動と筋力トレーニングを短時間で組み合わせて行いました。
座ってできるトレーニングも学びました。



運動後は食事実習！
グループの方と療養生活について談話しながら、楽しく食事実習しました。
自分の指示エネルギーに合わせてご飯を計量し、上手に食事調節できたようです。



次回の実習会は9月27日（日）に**野外実習会**を実施します。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。

