

栄 養 通 信

秋は運動をしよう！！

アクティブガイドー健康づくりのための身体活動基準ー

厚生労働省から出されている「アクティブガイド」をみなさんはご存知でしょうか？身体活動を増やしていくため、「+10（プラステン）」「今より10分多く体を動かそう」がテーマです。

運動は健康な生涯をおくるために欠かせないもので、運動習慣をつくるのが大切です。秋は運動しやすい季節なので、日常のなかに「運動」をプラスしていきましょう。

STEP 1 +10できるときを見つけよう★

からだを動かす機会は日常にあふれています。テレビを見ながら・散歩・買い物・友達とお出かけ・通勤・送り迎えなど。日常を振り返り、いつ、どこで+10できるか見つけましょう。

STEP 2 さっそく始めてみよう★



ながら
ストレッチ！

プラステン、1日10分から始めていきましょう。



階段を
使ってみた！



STEP 3 目標を決めて達成しよう★

目標 18～64歳:1日合計60分
65歳以上:1日合計40分

※筋トレやスポーツが含まれるとより効果的です。

※65歳以上の方は、じっとしている時間を減らしていきましょう。

STEP 4 家族や仲間とつながろう★

+10を共有すると、楽しさや喜びが倍増します。運動仲間がいると長続きもしやすく良いですね。



運動は続けることが一番大切なことです。大きな目標よりも小さな目標を少しずつクリアしていきましょう。また、運動したいけど続かないと思っている方は、STEP4の仲間と一緒にやる環境をつくってみるのも良いかもしれませんね。運動で心も身体もリフレッシュしましょう。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆

