

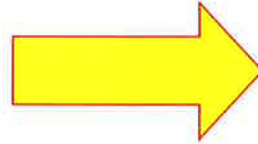


栄養課ニュース



1月23日は「一無、二少、三多（いちむにしょうさんた）の日」
それに伴い、毎年2月は生活習慣病予防月間と定められています。
2020年のスローガンは・・・

一無(無煙・禁煙)
二少(少食・少酒)
三多(多動・多休・多接)



多動

多動とは？

身体を活発に動かすこと。

身体活動が不足すると・・・生活習慣病のリスク↑

日常生活の中で活動量を増やして身体活動を高めましょう。



毎日の生活で意識すること

①通勤や買い物
散歩時には
積極的に歩く



②掃除や洗濯など
家事で動く



③歩くときは
歩幅を大きく
早歩きで

④今よりもプラス10分活動的な生活を！

☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が
栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活
などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

