

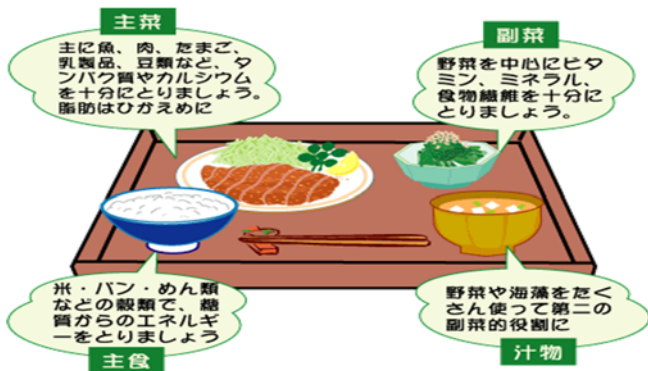


浅春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

あるふぁは、医師やケアマネージャー様とご利用者様の症状や在宅での療養状況などの報告・相談を行い、常に連絡を取り合い訪問看護にあたっています。暮らしの悩み、健康相談、在宅療養等のご相談等ありましたらお電話ください。

(前月の続き…ロコモ予防の最終回)『ロコモ予防における食生活での対策について』  
私たちが生きていく為に必要な、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素は運動器の機能を保つためには欠かせません。

- メタボもやせすぎも要注意！正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。
- 「5大栄養素」を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。
- 栄養バランスは、1週間の中でととのえても大丈夫です。
- 献立に変化をつけたり、大勢で食卓を囲んだりと楽しく食べる工夫を！



- 【5大栄養素】**  
「炭水化物」・「脂質」・「たんぱく質」  
「ビタミン」「ミネラル」
- 【5大栄養素の役割】**
- 炭水化物・脂質 ⇒体を動かすエネルギー
  - たんぱく質 ⇒体をつくる素
  - ビタミン・ミネラル ⇒体の調子を整える

ロコモ予防の食生活を始めるのに適した年代は、ちょうど生活習慣病のリスクが高まる年代でもあります。バランスのよい食生活を心がけてみてはいかがでしょうか？

ロコモ予防についてこれまでお話ししてきましたがいかがでしたでしょうか！？

来月はいよいよ新年度のスタート！

現在、新しいあるふぁ通信を模索中です…ご期待下さい！！

思わぬ花冷えにお風邪など召されませんようくれぐれもご自愛ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野  
 〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B  
 TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776

\*過去のあるふぁ通信はホームページ(arcwell.jp)に載せています。