

# 6月 栄養課だよ!

~6月の行事食「夏至」~



おしながき  
 生姜ごはん 天ぷら盛り合わせ  
 炊き合わせ 清汁  
 あじさいゼリー



○6月の集団栄養教室「脂質異常症」○



曝生会特製ランチ  
 炙り鯖の押し寿司  
 煮合わせ ほうれん草の磯香和え  
 オレンジ



今月も 10 名程の患者様が参加してくださいました!!  
 次回 7 月 23 日(火)の集団教室は「糖尿病」についてです。  
 外来の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院  
 までお気軽にお問い合わせください♪



【今月のひとこと豆知識】



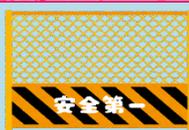
## 運動療法の原則 = FITT の原則



2020 年まであと半年! 最近では、東京オリンピックチケット セカンドチャンス実施決定のニュースもありましたね♪ オリンピック熱が高まるにつれ、これを機に運動やスポーツを始めてみようと考えている方も増えてきているかもしれません。

運動を習慣化すると、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心血管疾患、一部のがん等、様々な疾患に効果的であることが報告されています。せっかく運動を始めるなら、是非ともその効果を引き出しながら楽しみたいですね。

そこで、今回は「安全で効果的な運動を実現させるための原則」を紹介したいと思います!





## -FITTの原則-

頻度 **F**requency : 3~7/週 (2日間以上空けない)  
 強度 **I**ntensity : 中等度強度の運動 (息切れ一歩手前)  
 時間 **T**ime : 150~300分/週 (10分間/回)  
 種類 **T**ype : 有酸素運動 (歩行、ジョギング、水泳等)



{ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10<sup>th</sup> edition,2017 より引用・改変}

この原則を押さえて取り組むことで、安全で効果的な運動を実現させることができます。ただし、何事も**「継続」**が大切。例えば、10分間の歩行を長いと感じるのであれば、5分程度に減らしたり、休憩しながら実施するのも一つです。それぞれの好みや生活スタイルに合った一番継続しやすい方法で、運動がストレスにならないように習慣化することが大切ですね！

<月刊 糖尿病ライフ さかえ 7月号「運動のススメ」より引用>



## 今月の栄養課



## 武庫川女子大学より管理栄養士養成過程の学生2名が

## 臨床実習に来られました！

5/15(月)~6/7(金)の2週間、臨床栄養学+給食の運営を中心に充実した実習とないました。日々の栄養管理や給食管理、病棟Ns.やその他コメディカルの仕事内容説明等、今後の病院管理栄養士にとって役立つ内容でスケジュールを組ませて頂きました。

実習生2名も積極的に質問をされたり、熱心に課題にも取り組まれていました(\*^□^\*)  
お2人とも大変お疲れ様でした！<m(\_)\_m>

回リハ病棟にて集団教室の実践中



お二人とも、素敵なお管理栄養士になって下さいね！心より応援しております♪

★栄養課一同より☆

