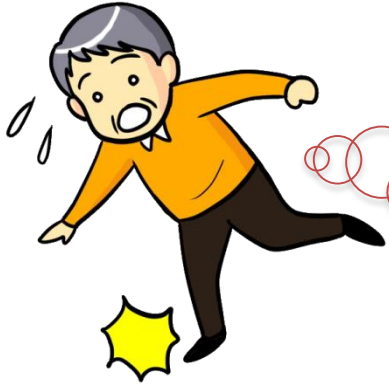


たいとう診療所に 認定栄養ケア・ステーション を開設します！

2022年
4月1日開始！



こんな方はいらっしゃいませんか？
「食事量が減った」
「コロナ禍で動かない生活を送っていたら
つまづくようになった」
「歩くスピードが遅くなってきた」

認定栄養ケア・ステーションでは、**65歳以上で健康に不安を感じている方**を対象に、現在のお身体の状態を評価し、管理栄養士・リハビリスタッフ・医師らが下記の流れで生き活きと**輝いた人生を送るお手伝い**をいたします。

①医師による診察
とあなたの筋肉量
(INBODY S10使用)
・転倒リスク・基礎代謝量等を測定
します。

②管理栄養士が
食生活について
アドバイス
します



③運動方法をリハビリ
スタッフが提案いたし
ます



3か月後に
再度評価します
(筋肉量、基礎代謝量、運動機能、食事摂取内容等)

①～③の測定・アドバイス・運動提案で500円（20分程度）

筋肉を減らさないことは、介護予防や転倒予防に重要であり、そのために運動・食事療法を両方行なうことが重要といわれています。

いつから始めても遅くはありません！あなたも一度、日頃の食事と運動を見直し、寝たきり予防に取り組んでみませんか？



ご興味のある方はスタッフまでお声掛け下さい！
担当：管理栄養士 桐谷・水谷
問い合わせ先：03-5828-8051