

ためになったクリニック主催一運動・栄養指導



昨年度2月、そして今年度7月7日の指導には24名の患者・家族のみなさんが参加され、9名のスタッフさん（看護師3名、管理栄養士3名、理学療法士3名）によるわかりやすい説明、実技指導があり、以下のような感想がありました。

～運動を継続して～

- ・運動の必要性が理解できた
- ・看護師の励まし声掛けがあった
- ・握力などが測定できる
- ・体の動きがよくなった
- 2回の指導でその後運動を続けたおかげで……
- ・かなり腹筋がついている気がする
- ・足に筋肉がついている気がする
- ・家にじっとしているより体が楽になった気がする
- ・足を引きずって歩いていたが、足を上げて歩けるようになった
- ・ウォーキングの機会の増加と骨密度の重要性を再確認できた

～栄養士の指導を受けて～

- ・昼食の弁当に大豆を入れるようにした
- ・3食しっかり食べている
- ・肉・魚をとり過ぎに注意
- ・朝昼夕規則正しい食事をする
- ・なるべく多くの野菜を食べるようにした
- ・バランスの良い食事に心がけている
- ・カリウムが気になる野菜は控えめに
- ・牛乳の代わりにヨーグルトで代用
- ・味噌汁は具材を多く、飲むのではなく食べている

○大切さはわかっても繰り返しやってもらえるからありがたい

運動・栄養指導のあと、患者会コーナーが設定され、参加者の交流会が行われ大矢緑風会会長のリードで患者さんの自己紹介が和気あいあいのうちに行われ、同じクリニックに通院していても曜日・時間帯が異なると分からない患者同士の交流ができお互いを知ることができました。

ただ付添の方々の思いを聞くことができなかったので次回は参加者全員のお話が聞けるようにしたいと思いました。