

リハビリと栄養の関係

在宅高齢者の約4割が低栄養、もしくは低栄養の恐れがあるという調査があります。低栄養状態では、自分の筋肉を分解してエネルギー源にするため筋力が付かず、リハビリの効果が出にくくなります。身体を丈夫にするにはまずは栄養。バランスの良い食事を心掛けましょう！

バランスの良い食事の例

副菜
(野菜、海草、きのこ等)
ビタミン・食物繊維

主菜 (肉、魚、たまご等)
たんぱく質

主食
(ご飯、パン、麺 等)
炭水化物

汁物
(野菜や海藻類を
沢山入れることで
栄養アップ)

バランスの良い食事を摂り
リハビリを行うことで、
筋力アップ!!

僕のために、肉や魚を
しっかり食べてね!



※年齢や体型、持病によって必要なエネルギー量等は変わります。詳しくは主治医や栄養士へご相談下さい。

合同研修会へ参加してきました

2月21～22日の2日間、福島県南相馬市で開催された「一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 合同研修会」へ参加してきました。岩手県宮古市・福島県南相馬市・宮城県気仙沼市にある3事業所の職員や財団の理事が集まり、リハビリテーションの理念や、地域での介護予防について学びました。また、当職員による訪問リハビリの事例発表も行ってきました。今回学んだことを日々のリハビリへ生かしていきたいと思えます。

財団理事による講義



発表の様子



電気治療器の体験

