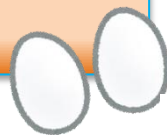


筋肉量を守るために ～サルコペニア予防の食事～



筋肉量は、加齢に伴い、徐々に減少していきます。適切な食事や運動をしないでいると、筋肉量が減り、運動がおっくうになり、さらに、骨格筋が衰えてしまいます。6月は、筋肉量を減らさない食事のとり方についてお話します。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。(予約不要)
セミナー以外の時間には、テーマに沿った情報提供のポスター展示や資料提供をしています。

【開催日】 **6月7日(水)**
6月21日(水)

【場所】 2階外来 エスカレーター一横

【内容】 (1) ポスター展示 (8時半～15時)

監修: 栄養管理室 協力: 看護部質向上委員会

(2) ミニセミナー

講師: 管理栄養士 東京医療保健大学実習生

(10:30 11:15 12:30) 各回15分程度

同じ内容です



(次回以降のご案内)

7月 7日(金) 「CTとMRI 何が違うの?」 放射線技師

7月27日(木) 「意外と知らない足のお手入れ方法
～足のケア どうしてしていますか～」 皮膚・排泄ケア認定看護師

8月25日(金) 「お薬の正しい飲み方～基本の『き』～」 薬剤師

8月30日(水) 「尿で何がわかるの?」 臨床検査技師

9月13日(水) 「オーラルケア～お口の清潔～」 歯科衛生士

9月19日(火) 「みんなのできる心肺蘇生」 BLSチーム・看護部質向上委員会