

楽しく呼吸 ニュース

2019.7.19
発行
No.50

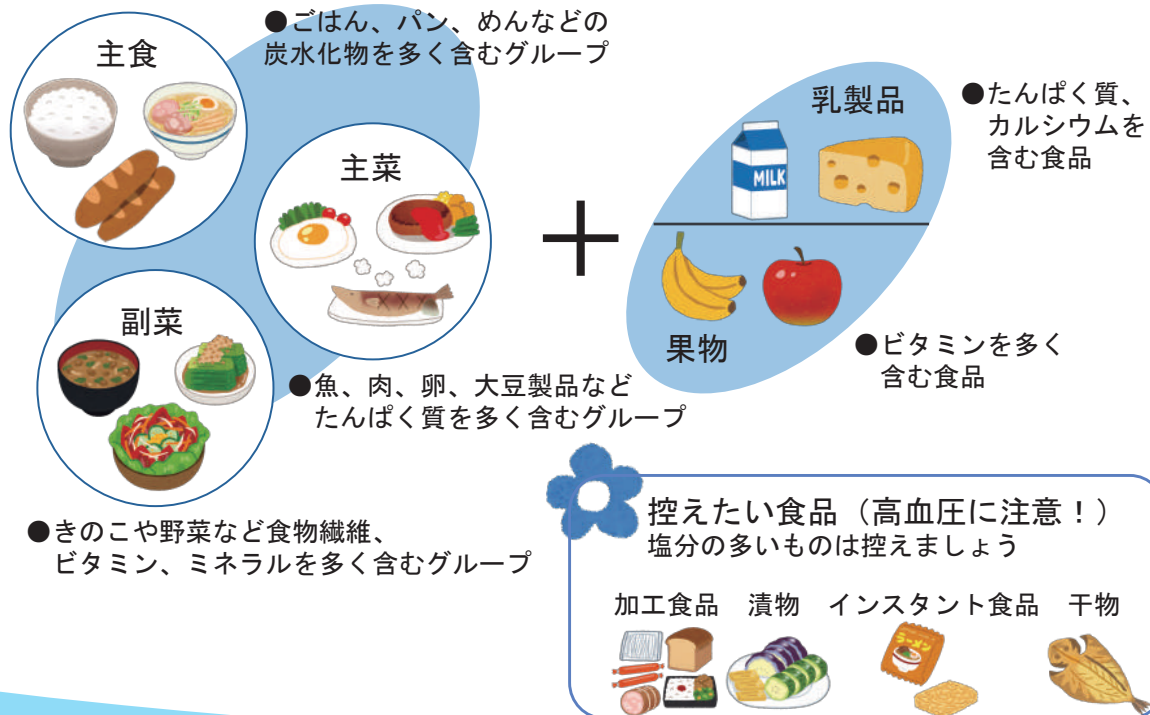
第53回楽しく呼吸会の様子



第53回の楽しく呼吸会では、栄養士さんから栄養についてのお話を聞きました。

バランスの良い食事をとるには

COPDの患者さんは栄養障害を起こしてしまう可能性が高いです。
COPDを増悪させないためには、バランス良い食事が大切です。



熱中症対策をしましょう！



- 喉が渴いたなと感じた時はすでに体は水分不足になっています。
喉の渴きがなくても定期的に水分補給をしましょう
- 体温調節のためには汗をかく必要があります。そのためにも、水分はしっかり補給しましょう
- 汗で水分以外に塩分も出ていきます。運動などで汗をかいたときは脱水予防のために0.1%程度の塩分を加えた水も有効です。

今後の お知らせ

2019年度の楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。

病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。
ぜひ気楽にご参加ください。昨年度までと開催方法を変更しました。

4/11(金)	「みんなで歩こう 矢倉公園」	矢倉公園
12/13(金)	「呼吸リハビリ、運動、体力測定」	千北診療所
2/14(金)	「薬について」	のぞと診療所

10/11は中止になりました。
時間は13:30~15:00です。
予定は変更する場合があります。

