

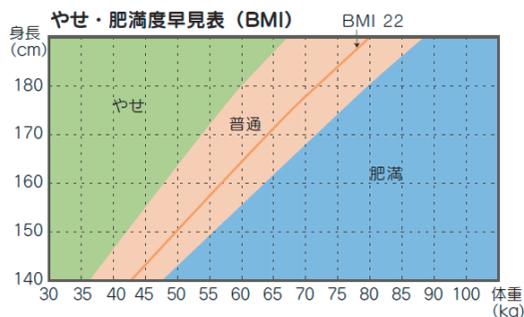
# 楽しく呼吸ニュース

No. 32

栄養士さんを講師にお招きして、お話を聞きました。呼吸器の患者さんにとって、十分な栄養をとることはとても大切です。呼吸筋力や、病気に対する抵抗力を高めたり、息苦しさを改善させることにもつながります。

## 良好な栄養状態の目安は体重！

BMI値を参考に、やせすぎず、また太りすぎず、理想的な体重を維持していきましょう。



標準体重 = 身長  m × 身長  m × 22 =  kg  
 例) 身長150cmの場合 1.5m × 1.5m × 22 = 49.5kg

自分のBMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =   
 例) 身長150cmで 体重49.5kgの場合 49.5kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22

判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

(<http://www.terumo.co.jp/consumer/guide/foods/copd/index.html>より)



## 一汁三菜のメニューがおすすめ！

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

- ◎主食：ごはん、めん類、パンなど
- ◎主菜：魚介類、肉類、大豆製品など
- ◎副菜：野菜、豆類、海藻など
- ◎汁物：みそ汁やお吸い物、スープなど  
(汁を少なめにし、具たくさんに！)



～開催日：8/7(金)のごと, 9/17(木)千北、9/18(金)姫島～

## 健康な体を保つためのポイント

<西淀病院 管理栄養士 大西氏による>

- ①よく噛んで食べる (唾液がたくさん分泌され胃の働きを助ける)
- ②炭水化物、たんぱく質、脂肪のバランスに気をつける
- ③野菜・きのこ・こんにゃく・海藻・果物など毎日食べる
- ④適度に水分を摂る (少しずつこまめに摂る)
- ⑤お腹を冷やさない (血の巡りが悪くならないようにする)
- ⑥よく体を動かす (日中に体を動かすとよく眠れて睡眠の質がアップ)
- ⑦きちんと寝る (睡眠の質を高める)
- ⑧毎日排便をする
- ⑨清潔にする (お風呂、歯磨き、手洗い、うがい)
- ⑩ストレスを上手に処理する (映画や本などで笑ったり泣いたり感動するのも大切)



## 次回のお知らせ

### 第33回 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。



テーマ：「呼吸リハビリと自分でできる運動、体力測定」  
理学療法士さんたちと一緒に体操や体力測定を行います！

☆のぞと診療所 10月9日(金) 14:00～15:30

☆千北診療所 11月19日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 11月20日(金) 14:30～16:00