

2012.3.6 発行

楽しく呼吸ニュース

No.10

食事にも気をつけよう

ぜんそくはとてもエネルギーを使う病気
少量でも、栄養価の高い食事をバランス良く！

呼吸器疾患の方は「やせている」か「ふとっている」のどちらかが多いのだそうです。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 で標準体重がわかります。標準体重より80%の人はやせ過ぎなので栄養をしっかりとりましょう。

「冬場は寒く、塩分の多い汁ものの食事が多くなりがちですね。特にうどんの汁、ついつい飲んでいませんか？」

「青魚を2日に1回はとりたいですね スーパーのお惣菜や缶詰を利用すると手軽です。」

「鉄分不足を手軽に改善するには、鳥レバ串やかつおのたたき、干しぶどうやプルーンなどがいいですよ。」



野菜を1日
300グラム
食べてますか？

二つの署名を集めています！
協力してください！

「大気汚染公害被害者に対する新たな救済制度を求める請願」(衆議院・参議院あて)
「ぜん息患者など大気汚染健康被害者に対し大阪府全域、全年齢を対象にした救済制度の創設を求める請願」(大阪府議会あて)

大気汚染による公害健康被害者の救済を求めて署名を集めています。東京都や川崎市ではぜん息の医療費助成制度を実施しているのに、大阪にないのはおかしいと思いませんか？

署名を集めて、制度をつくっていきましょう。

第11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。病気と向き合っ、お互いが支えあって行くためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。

☆3月15日(木) 14:00 ~ 15:30

場所：千北診療所 ♪呼吸リハビリ

☆3月16日(金) 14:30 ~ 16:00

場所：姫島診療所 ♪呼吸リハビリ

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会 (準備会)

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL. 06-6472-1141 西淀病院：真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：上田