

栄養面の重要性再確認

心臓リハビリ教室・屋外レク

製鉄記念室蘭病院

製鉄記念室蘭病院(前田征洋病院長)の「心臓リハビリ教室・屋外レクリエーション」が、室蘭市知利別町の同病院で開かれ、心臓リハビリの外來患者たちが、栄養面や塩分制限の重要性を再確認しながら、屋内運動で体をほぐした。

急性心疾患の治療技術の劇的な進歩を受け、心臓機能を高める運動を進



栄養面や塩分制限の重要性などを学ぶ参加者ら

めながら、生活習慣の管理と体調維持・体力向上を目指す「心臓リハビリ」。同病院では今年9月、心臓リハビリの外來患者を対象にした教室を開設。2回目の今回は患者12人が参加した。

栄養面や塩分制限について説明した同病院管理栄養士の北田温子さんは、「お正月は食べ過ぎに注意」として、「かまぼこ1切れ0・6g、コンブ巻き3本1・7g」など、この時に食べる機会が多い食材の塩分量について解説。参加者は、みそ汁の塩分濃度について、自らの口などで確かめていた。

屋内レクリエーションでは、理学療法士らのアドバイスを受けた参加者はフジオ体操や風船バレーなどを実践。「適度な有酸素運動」をテーマに自らのペースで楽しく取り組んでいた。(松岡秀寛)