

腎臓病療養指導室 **NEWS LETTER**

No. 16

令和2年10月8日発行

令和2年度

第4回腎臓病教室のご報告

- 令和2年10月1日（木）に、ふたばホールにて開催しました。
- 今回のテーマ：「筋肉を減らさない為のたんぱく質の摂り方」
「慢性腎臓病患者の運動療法について」
- 17名の方に参加いただきました。



筋肉を減らさない為のたんぱく質の摂り方

担当：
管理栄養士・腎臓病療養指導士
田中 奈美恵
(腎臓病療養指導室)



慢性腎臓病患者の運動療法について

担当：
理学療法士
深田 健



試供品



配付資料



腎臓病教室では、開催にあたり次のような対策を行っています。

- 参加者の体温確認，マスク着用，手指消毒の徹底
- 机・椅子のアルコール消毒
- 参加者同士の間隔を十分に開ける
- 展示コーナー・試食コーナーの中止
- 定期的な換気



参加者のご感想

- 運動記録表頑張って付けるよう努力します。ありがとうございました。
- リハビリ運動参考になりました。
- 昔は本当に運動禁止と言われていたので、運動がよいという事がわかってよかった。
- サルコペニアの事が詳しく知れて良かったです。意識して筋肉が減らない様に頑張りたいです。
- 体操の仕方がよくわかりました。
- 運動続けます。
- 日頃から運動不足は感じています。今日、教えていただいた運動を続けて、体力がどれだけ付くか、体型がどう変わるか楽しみにしていきたいと思います。ありがとうございました。
- いつも楽しく受講させていただいています。いつも分かりやすく教えていただき本当にありがとうございます。今日教えていただいた体操を毎日続けたいと思います。



次回腎臓病教室は
12月3日(木)です

テーマ	担当
感染予防について	感染管理認定看護師
年末年始の過ごし方	管理栄養士

現段階におきましては予定通り開催する準備を進めておりますが、今後の感染の拡大や関係省庁・自治体の方針等により開催中止となる可能性がございます。ご理解・ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

★腎臓病療養相談を始めました★

看護師と管理栄養士が腎臓病に関する

お悩みにお答えします。

- 腎臓病教室でわからなかったこと
- 検査結果のこと
- 治療や療養生活のこと
- 透析のこと
- 日頃から気になっていること
- ちょっと聞いてほしいこと



- 腎臓病教室の後に実施します
- 先着1名とさせていただきます
- 腎臓病教室とは別に**指導料が必要**となります
(3割負担の方780円、1割負担の方260円*)

*2回目以降は、3割負担の方600円、1割負担の方200円

お問い合わせ

公益財団法人丹後中央病院
TEL:0772-62-0791(代)

主治医・外来スタッフにおたずねいただいても結構です。