

第23回 健康講座

「おいしく食べて元気な毎日を！」



～介護予防のための食生活～

日時：平成22年8月21日(土) 13時30分～14時30分

場所：川崎幸病院中原分院 1Fロビー

講師：田内 直恵 (川崎幸病院中原分院 管理栄養士)

参加方法：事前の申し込みは必要ありません。



こんにちは。今回健康講座を担当させていただく田内です。



①体と心の変化や検査値について関心を持ちましょう。

- ・体の状態の変化（やせ、体重減少、血清アルブミン値の低下、咀嚼・嚥下困難など）
と心理的・環境的な変化（孤食、うつ傾向、認知症など）による摂取量の低下がもたらす低栄養。
- ・噛む、飲み込む力の低下を示すサインを見逃していないかチェックしてみましょう。

②体重を維持することを基本に適切な食生活を心がけましょう。

- ・低栄養を防ぐ食生活のポイント。
- ・噛む力、飲み込む力に応じた食事に工夫しましょう。



たくさんの皆様のご来院をお待ちしております。

🌸 自家用車をご利用の場合

- ・横浜より綱島街道「労災病院前」交差点を右折、2つ目の信号のすぐ左側。駐車場有り

🌸 電車をご利用の場合

- ・東急東横線 元住吉駅 東口下車 徒歩8分

🌸 バスをご利用の場合

- ・川崎市営バス・臨港バス「木月住吉バス停」徒歩1分
- ・JR川崎駅西口より：「臨港バス」「川崎市営バス」
川60系統 新川崎經由元住吉行／63系統 元住吉經由新城行
川61系統 矢向經由元住吉行／64系統 元住吉經由蟹ヶ谷行
川53系統 末吉橋經由元住吉行／66系統元住吉經由井田病院行
川54系統 小倉下町經由元住吉行



社会医療法人財団 石心会
川崎幸病院 中原分院

川崎市中原区木月住吉町22-1 Tel 044-433-4343