●津久見中央病院からのお知らせ　問 津久見中央病院　☎0972-82-1123

～食べることは生きること、食事と栄養で元気な毎日を支える管理栄養士～



私たちが毎日元気に過ごし、いつまでも自分らしく生活するためには、口から食べて必要な栄養をとることが大切です。しかし年齢を重ねると、食事量が減り、気づかないうちに低栄養になってしまうことがあります。このように年齢とともに心身の元気が少しずつ弱っていく状態を「フレイル」といい、高齢化が進むこの地域では見逃せない課題です。予防のためには、食べすぎよりも「食べ足りない」ことに注意し、筋肉をつくるたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）と、エネルギー源となる主食を毎日の食事にしっかり取り入れましょう。



【外来から退院後まで、栄養をつなぐサポート体制】
管理栄養士は、一人ひとりに合った栄養サポートを行っています。

外来通院時	入院中	退院前後
病気や体の状態に合わせて栄養相談を行い、取り組みやすい食事改善のポイントをお伝えします。手術を受ける方の栄養状態を確認し、手術までに必要な栄養をしっかりとれるようサポートします。	食事量や体重を確認し、病状に合わせて食べやすいよう調整します。食事がとれない場合は、ＮＳＴ（栄養サポートチーム）として多職種で支えます。	退院後も元気で過ごせるように食事の工夫をご本人やご家族と考え、外来での栄養相談（何をどれくらい食べるか等）にもお答えします。



食事を楽しむことは、心も元気にします。おいしく食べて動いて、元気な体と心を育てましょう。
栄養に関するご相談は津久見中央病院栄養科までご連絡ください。

【講演会のお知らせ】　出張肝臓病教室 in 臼津（津久見市）を開催します



◆日時　11月29日(日) 10時30分～11時40分
◆対象　どなたでもご参加いただけます
◆場所　津久見市民会館２階 第３会議室
◆講師　津久見中央病院 検査科長　佐藤良平　　大分医療センター 消化器内科部長　山下勉
　　大分循環器病院 副院長　清家正隆
◆司会　津久見中央病院 院長　石川浩一 ほか

★講演の前後に無料の血糖値・血圧測定会を行います。先着５０名まで。県内の第一線で活躍する肝臓エキスパートから最新のお話を聞けるチャンスです！　一緒に肝炎ウイルスや肝臓病について学びましょう♪
※詳細は病院等に設置してあるチラシでご確認ください。