

介護予防 ～その7

「介護予防」をテーマに多職種からの視点から情報を発信していきます。
今回は管理栄養士の観点からフレイルについて解説します。

フレイル予防と食事 ③ ～運動効果を高める食事のタイミング～

■ 栄養補給は運動後 1 時間以内

運動後30分～1時間は、筋肉が栄養素を取り込みやすい時間帯です。この時に筋肉の材料となる「たんぱく質」と、エネルギー源の「糖質」をセットで摂ることで、筋肉の修復と合成が促されます。



運動後すぐに食事を摂るのなら、そこで栄養素を補給しましょう。次の食事まで時間が空く場合は、手軽な「補食」が効果的です。日常生活での軽い活動後も対象となります。

■ 補食の活用



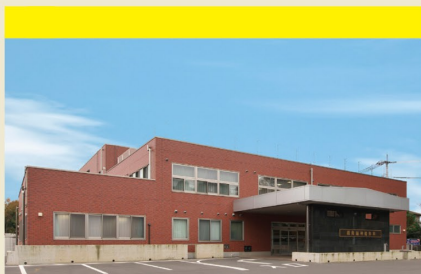
■ 食事と運動の好循環

運動で食欲が増し、食事が次の活動の力となります。この良い循環が、身体機能の維持には重要です。フレイルの予防は病気を防ぐだけでなく、これからの人生を自分らしく豊かにするための大切な取り組みです。

※ 疾患の治療中で食事に制限のある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

地域を守る お医者さん

File No.041 友愛記念病院・地域連携室より連携医の先生方をご紹介します



つるみありひと
鶴見 有史 院長先生
つるみ脳神経病院

- Q** 先生の診療のモットーを教えてください

患者様から技術を信頼され、真心で選んでいただけるような診療を心がけています。
- Q** 先生の得意な疾患を教えてください

当院は茨城県に6病院だけの「一次脳卒中センターコア」施設です。専門医が常駐し、脳卒中に対する迅速なrt-PA静注やカテーテル手術が可能です。
- Q** 今後どんな病院にしていきたいですか

最先端的で確かな治療を行いながらも、一方では職員全員が思いやりを忘れず患者様に向き合う病院であり続けたいと思っています。
- Q** 患者さんにメッセージをどうぞ

職員一丸となって、地域の皆様の脳卒中診療を支えてまいります。

つるみ脳神経病院 茨城県古河市上片田 813 TEL.0280-77-2222