

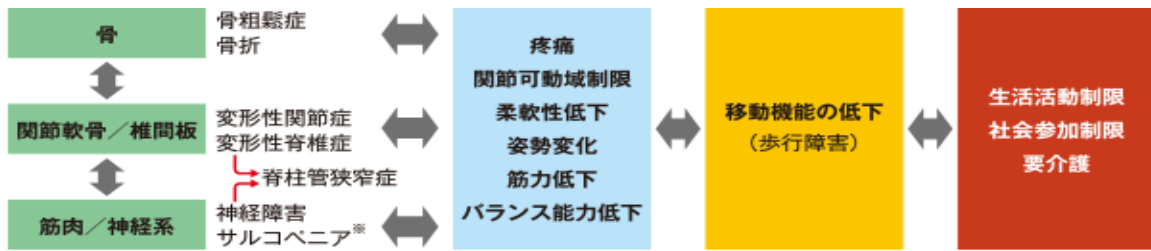
NST通信

お知らせ

- ◆委員会
1月15日(火) 15時00分～**大会議**
(日程・場所変更)
- ◆勉強会
1月15日(火) 17時40分～**研修室** **日程変更**
- ◇情報提供 なし
- ◇症例 4東病棟
- ◇ミニレクチャー 栄養管理室
または論文紹介 外来

今年度のNST通信は、各部署のNST委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。
 今月は**新3病棟**の担当です。

ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは…



ロコモティブシンドロームの概念図

ロコモティブシンドローム (ロコモ) は骨、関節、軟骨、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢化社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。ロコモを防ぐために若いうちからの運動習慣に加えて、食事の大切さも言われています。

- ①メタボもやせすぎも要注意！正しい食生活で運動器の健康を守ろう。
- ②5大栄養素を1日3回の食事からバランス良く取ることが大切です。
- ③骨を強くする食生活。カルシウム、タンパク質、ビタミンD・K。
- ④筋肉を強くする食生活。タンパク質とビタミンB6。

紹介します！

2018年度院内認定NST専門療法士
～新3病棟～

大原看護師



分からないことだらけですが、楽しく勉強できればと思います。よろしく願います。

ちなみに新3病棟では毎週火曜日14時からロコモ体操を行っています。

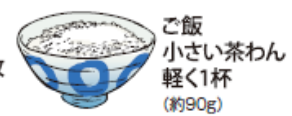


トピックス 新商品の紹介

少量高カロリーでお馴染みのアイソカルジェリーHCに**コーヒー味**が登場！
 1個(66g)あたり エネルギー150kcal、たんぱく質3g



150kcal 摂るには…



スイートポテト、きなこ、チョコレート、あずきの4種に加えてコーヒー味が新たに仲間入りしました。「HCゼリーパス」に組み込み活用していきます。単一の味を指定して提供することも可能です。食事オーダーでお困りの際は栄養管理室までご連絡ください。