



Weeklyながくて (市政情報番組)

～スマホなどからでも見ることができます～

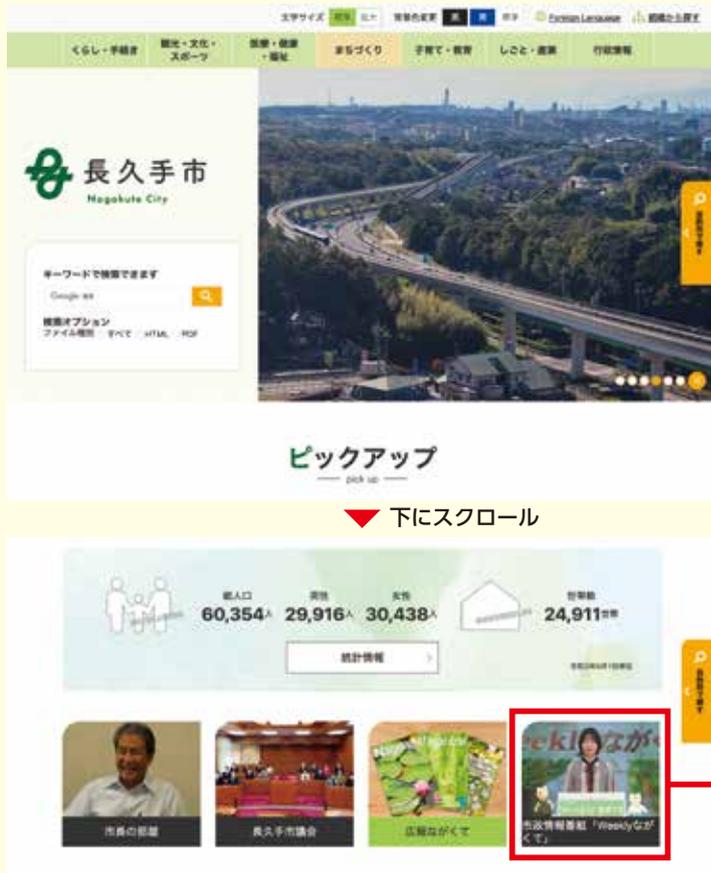
☎ 情報課 ☎ 56-0601

市内で行われたイベントや地域のみなさんの活動などを、週替わりでお伝えするひまわりネットワークの「Weeklyながくて(10分番組)」。メープルチャンネル(CATV125ch)とひまわり12(地デジ12)で毎日放送中。
また、番組の主な内容は、市HPからもご覧いただけます。トップページの下部右側の**市政情報番組「Weeklyながくて」**をクリックしてください。

QRコードからも番組をご覧いただけます。



長久手市HPトップページ



Weeklyながくて視聴ページ



▼下にスクロール

管理栄養士による食生活改善について

ドクターからあなたへ

ファミリークリニック優 管理栄養士 太田 八重子

今回は当院管理栄養士より日頃の栄養指導の様子を紹介させていただきます。

現在は病気の治療の一環として栄養指導も含まれています。私も中学生の時に栄養指導を受けた経験があり、肝臓を悪くしたため食事と運動の制限がありました。約2ヶ月の入院により筋力が落ち驚きましたが、規則正しい食生活により便通が良くなり、バランスの良い食事と運動は健康維持に必要と身を持って感じました。この経験がきっかけとなり生活習慣病の方を中心に現在栄養指導をさせていただいております。

以前担当させていただいた糖尿病の患者様で印象深い人

がおられました。当初かなり偏ったお食事内容でしたが食生活の改善にしっかり取り組まれ検査数値も改善されたため「意思もお強いですし、もう栄養指導を受けられなくてもいいですよ。」とお伝えしたところ、「意思、弱いんです!」ときっぱり仰られ、その後も毎月来院されました。なかなか一人で気持ちを持続することは難しいと実感し、患者様のご要望によっては数年続けて来院していただくこともあります。

お薬をのんでいるから食事のコントロールはしなくても大丈夫、ではありません。食生活、運動などによりお薬が減る可能性もあるので気軽にご相談をしていただけたら、と思います。