

# ～デイケア ダイエットプログラムのご案内～



## ●こんなお悩み、気持ちのある方に…

- ・食生活が乱れがち…
- ・体重が増えてきた…
- ・血圧が高いと言われた…
- ・睡眠時間が整わない…

青葉病院では、多職種（看護師、作業療法士、栄養士）で連携しダイエットプログラムを始めます。

プログラムは**毎週木曜日 PM**に（10月から）開催予定です。

## 運動リラクゼーションプログラム

- ・ウォーキング（季節を感じながら）
  - ・ストレッチ
  - ・ダンスエクササイズ
  - ・ヨガ
- など

## 学習ミーティングプログラム

- ・糖尿病、高血圧について
  - ・メタボリックシンドロームについて
  - ・バランスの良い食事について
  - ・薬と体重の関係について
- など

※お気軽にお問い合わせください

○お問い合わせ先 一般財団法人東北精神保健会 青葉病院  
〒983-0836 宮城県仙台市宮城野区幸町3-15-20  
TEL：022-257-7586（デイケア担当 荒井、長山まで）

