

透析だより

第12号

残暑お見舞い申し上げます。
まだまだ暑い日が続きますが、
みなさま、お変わりないですか？



さて、当院ではみなさまの透析中の運動療法を取り入れる準備を、老健の理学療法士さんと一緒に進めています。

このような機械を使ったりストレッチしたりストレスなくできる範囲から始めて、みなさまの筋力アップや日常生活動作の現状維持につながればいいな！と思います。

やってみたいな！

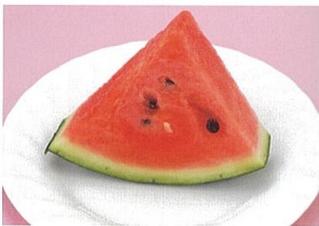
と思われる方はお気軽にスタッフにお声をかけてください。

今年の夏もまだまだ暑いです！

栄養士さんに注意されない程度に夏の食べ物を楽しんでくださいね。



すいか皮つき
135g (正味90g)



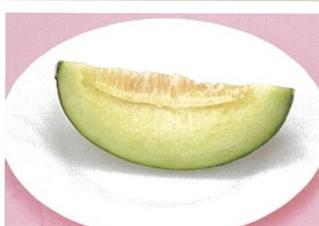
エネルギー 37kcal
水分 80.6g Pro0.5g
K108mg P7mg
食塩相当量 0g

ぶどう
60g (正味50g)



エネルギー 29kcal
水分 41.8g Pro0.2g
K65mg P8mg
食塩相当量 0g

メロン (小) 1/8切れ
110g (正味50g)



エネルギー 20kcal
水分 43.9g Pro0.6g
K170mg P11mg
食塩相当量 0g

