

あなたのやる気を
サポートします



10階東病棟
恵本・片本・北野・今崎・宮本

皆様は脂肪肝とどのように付き合っ
てこられましたか？

食事療法や運動を続けるのはとても難
しいと感じませんか？

どうしたら続けられると思いますか？



検査入院について

肝生検入院（3泊4日）
その入院をきっかけに・・・

身体測定
食事体験
運動体験



わたしのカルテを作成しましょう



身長 _____ cm

体重 _____ Kg

腹囲 _____ cm

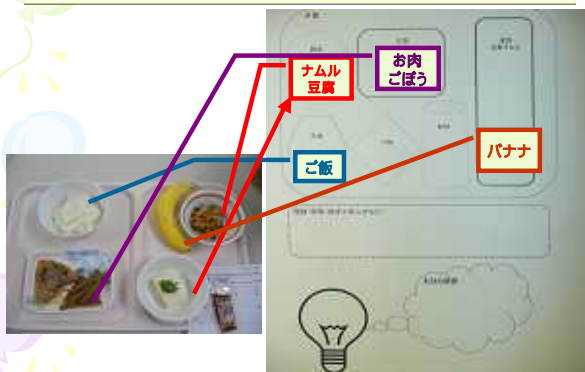
BMI _____ 計算値

体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = BMI

身長 m × 身長 m × 22 = 標準体重

BMI	18	22	24	27
身体の状態	やせ気味	通常	太り気味	太りすぎ

食事体験



ウォーキング体験



やる気を長く維持させるには

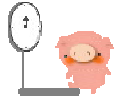
・自分に合った目標を立てましょう

方法 良い習慣を身につける

(例) 買い物は自転車で行かず歩いていく

方法 悪い習慣をやめる

(例) 夕食後は間食をしない



継続は力なり

