

なめたら・あ肝臓!!ニュース



No.1

今回のテーマは

脂肪を燃やそう!

脂肪肝～NASH～



平成24年12月14日、今年度4回目となる
肝臓病教室を開催しました。今回のテーマ

は

非アルコール性脂肪肝でした。

今回の教室では

- ①脂肪燃焼のメカニズムについて
- ②脂肪を貯めない食事について
- ③家庭で気軽に出来る体操をテーマについて行いました。



理学療法士の久野先生(左)と
ドクター藤井(右)

ハリハリダンスDEメラメラ脂肪



みなさん胸を張って～
肩の力をめきましよう!

久野先生より
昨年は皆様からリクエストして頂いた音楽に合わせて体操を作りしました。今年には運動を取り入れて健康的なダイエットを行って下さい。

今回は「365歩のマーチ」「明日があるさ」のBGMに合わせて、みんなでダンス(体操)を行いました。みなさん「ハリハリ」で運動されている姿が印象的でした

スペシャルゲスト、
藤しよんの登場に開場
は大盛り上がり!!



管理栄養士の野井先生からは、**特定保健用食品**に関する講義がありました



次回肝臓病教室は3月15日(金)
テーマは「肝臓病Q&A」です。

