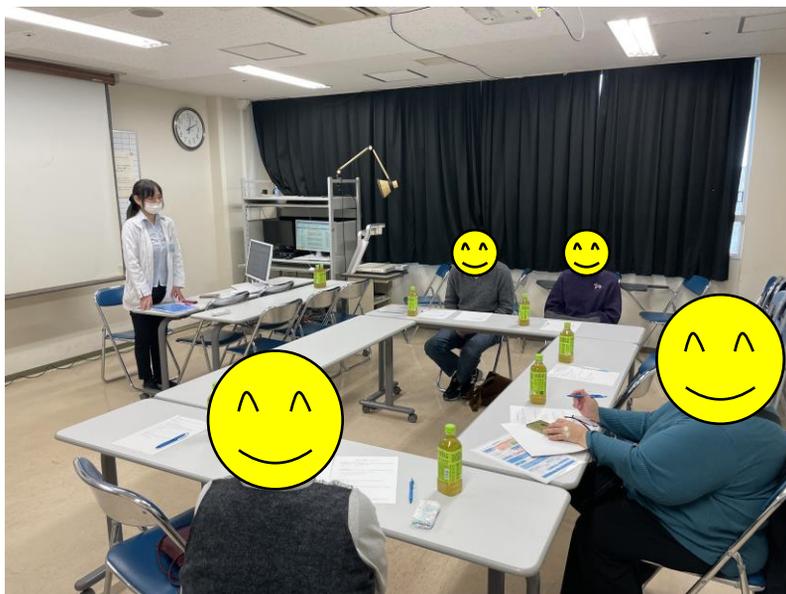


待望の 第2回 武庫川あすなる会 が開催されました！



初春の候、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。
2020年10月に第1回患者会が開催され、参加者の皆様からいただいた案から、患者会名を「武庫川あすなる会」に決定しました。
その後、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により第2回開催の延期を余儀なくされていましたが、第5波の収束を迎えた昨年12月9日に患者様3名とご家族様1名の計4名にご参加をいただき、第2回武庫川あすなる会が開催されました。

会のなかで語っていただいた患者様の声の一部をご紹介します

■ 手術を受けられて、いま思う率直な感想は？ ■ 今抱えている悩みやそれに対する助言は？

- もっと早く手術を受けたかった。
- 保険で手術が受けられるようになって良かった。
- 手術をきっかけに運動にはまった。
- 食べ物の好みが変わった（脂っこい物や甘い物が欲しくなくなった）。
- 無理なダイエットを止めて1日100g減らす努力を継続することが大切だと気が付いた。

■ 他の参加者におすすめの減量の工夫は？

- 食事は大皿に盛らず1人用のプレートに盛る。
- 汁物から先に、ゆっくり食べるようにする。
- 万歩計やスマートウォッチを使って、1日の目標歩数を必ず達成するようにする。
- 誰かと一緒に食事をして、満腹になったら残りを食べてもらう。

Q

女性は男性と違って家事をするなど家で過ごす時間が長く、運動をするのも苦手で減量に悩んでいます。女性でもできる減量方法はありますか。

A

YouTube にアップされている“お家でできる10分間体操”を見て家事の合間にするようにしています。

近くのスーパーマーケットまでの買い物は車や自転車に乗らずに、歩いていくようにするのも運動の代わりになります。