

横浜ラポール 健康相談コーナーは

障害がある方の健康づくりを支援します

健康相談コーナーでは

[1. 生活習慣・栄養・運動に関する相談]

[2. 健康づくりに役立つ情報発信]

をしています。

生活習慣病予防や脳卒中の再発予防などのため、快適に生活し、余暇を楽しむためにも「健康」が大切です。



場所

横浜ラポール1階 一番奥の右手
(フィットネスルームの向かい側)
スポーツ指導員・保健師・管理栄養士がいます。

[1. 生活習慣・栄養・運動に関する相談]

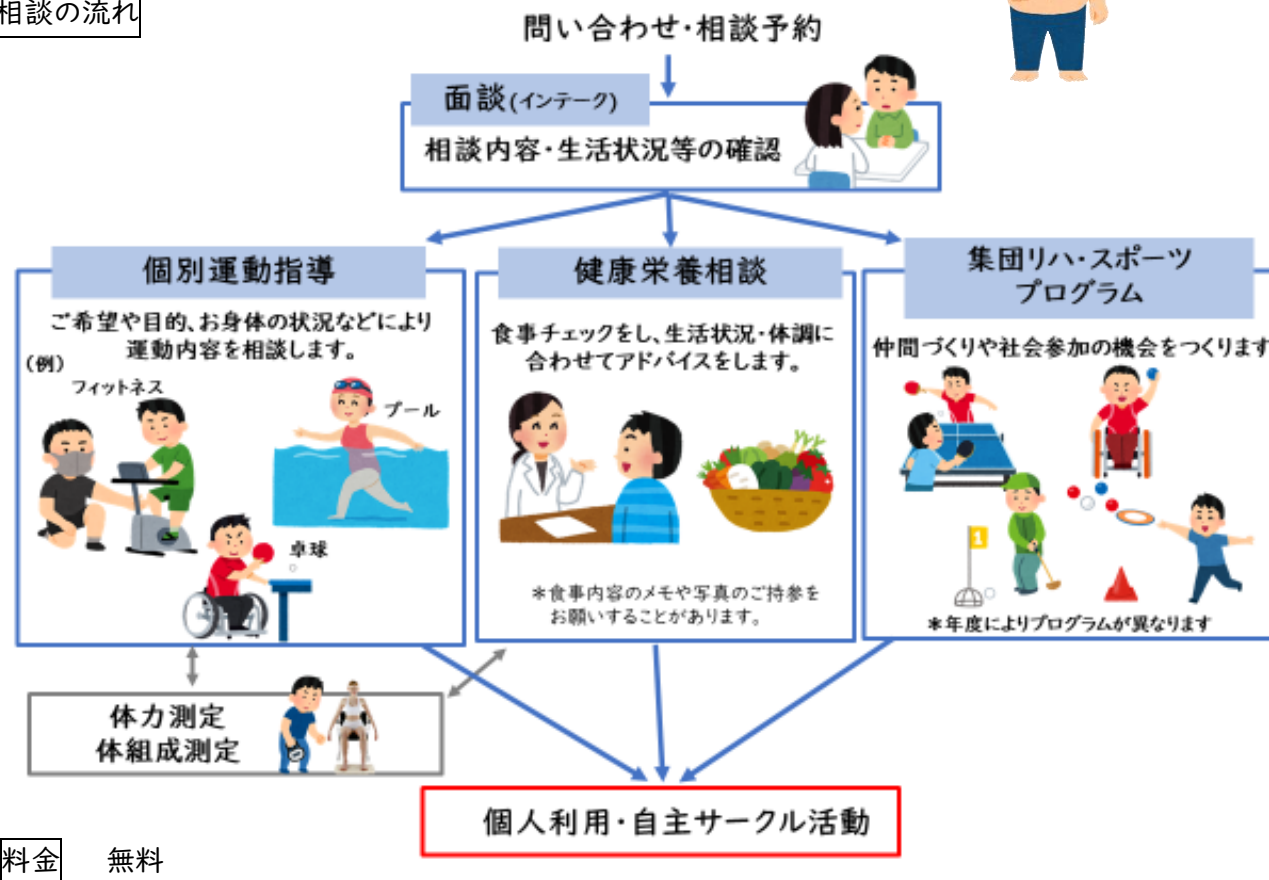
対象 横浜ラポールでスポーツ・運動をしている 又は しようとしている障害がある方 (障害種別問わない)

相談内容

- ・復職に向けて体力をつけたい
 - ・日中通い先がなくこのままでは体力・機能低下が心配
 - ・受障後運動をしていないがやってみたい、どうしたらよいか知りたい
 - ・減量したい
 - ・自分に合った食事量や内容を知りたい
- 等
- ※治療目的の相談はお受けしていません。



相談の流れ



料金 無料



健康相談コーナー



障害者の健康づくりを支援します
運動・スポーツ 健康栄養相談

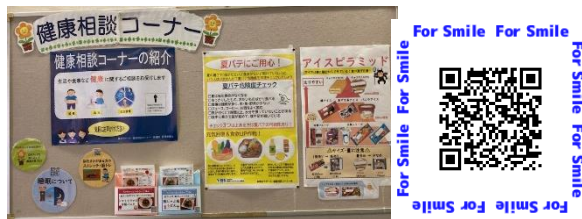


❀ 問い合わせ先 ❀

障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール スポーツ課 健康相談コーナー
スポーツ指導員 保健師 管理栄養士
Tel 045-475-2050 (内線 5140)

[2.健康づくりに役立つ情報発信]

館内の掲示板や、月刊発行の「ラポラポ」、
情報発信サイトの「ForSmile」を通して情報
発信をしています。是非、ご覧ください。



～発信内容～

◇体調管理のための大事なポイント紹介

例えば ⇒ 血圧、褥瘡予防、からだの点検
睡眠、腸内環境など



◇ちゃちゃっとヘルシーごはん

YouTube で調理動画を配信しています。

「麻痺で包丁などの調理器具が使いにくい」

「記憶や段取りが苦手」など、様々な障害を想定して

います。できるだけ火や
包丁を使わず、栄養バ
ランス・塩分等に配慮し
た美味しいレシピを紹
介しています。



～利用者さまの声～

◆脳出血で片麻痺 50代男性 Aさん◆

復職にむけて、ラポールのフィットネスルームで運
動をして体力をつけています。食事の工夫も教え
てもらい野菜を食べる量が増えました。中性脂肪
やコレステロールの血液検査結果がよくなりました。



◆脳性麻痺で四肢体幹機能障害 40代女性 Bさん◆

ラポールのスポーツ指導員さんに教わったストレッチを
自宅ですんでいます。車いすのため活動量を増やすのは難
しいですが、食事アドバイスのおかげもあり体
重を維持できています。



◆脳梗塞で片麻痺 60代男性 Cさん◆

体重が停滞していましたが、運動内容と食事の見直し
をしたら3カ月で体脂肪量が 3kg 減りました。

◆高次脳機能障害 30代男性 Dさん◆

昼食はカップ麺のみで自炊もしませんでしたが、健康栄
養相談で手軽に野菜を食べられる方法を教えてもらい、
簡単な自炊をするようになりました。ラポールのフィットネ
スルームや文化施設も利用するようになりました。



◆視覚障害 40代男性 Eさん◆

目が見えないためいつも同じものばかり買って食べてい
ましたが、栄養の摂れるコンビニ商品や組み合わせを教
えていただき食の選択肢が広がりました。お気に入りの
服が着られるように、運動も頑張っていこうと思います。