

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]

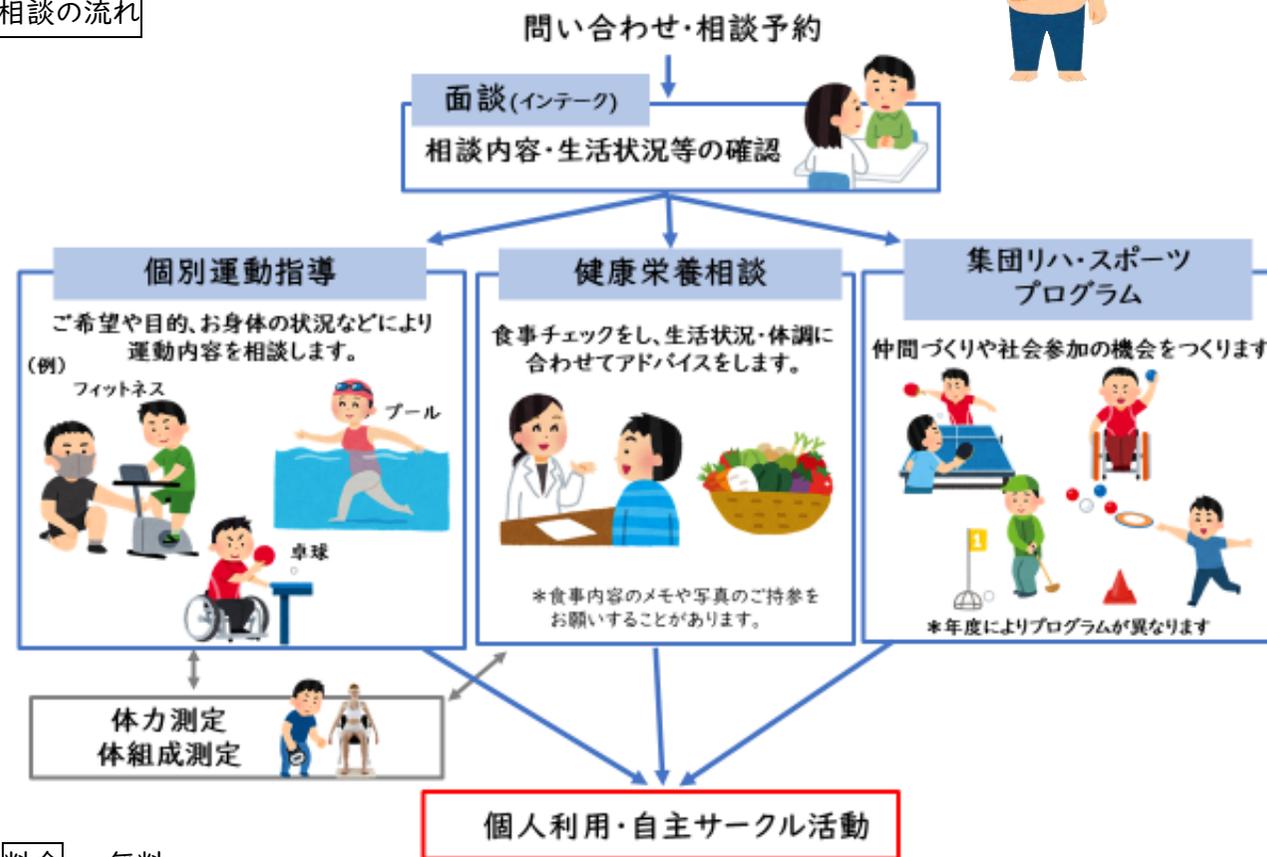
対象 横浜ラポールでスポーツ・運動をしている 又は しようとしている障害がある方 (障害種別問わない)

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。