



血友病 HIV 感染被害者の「長期療養と加齢」シリーズ 12
長期療養のためのオンラインイベント



コロナ禍でちょっと気になる体重増加や高血圧

楽しく役立つ運動や食事での改善を始めよう！

新型コロナウイルスの感染拡大により、皆さんの生活にも影響が出ていることと思います。元来血友病等で運動が難しい状況に加え、外出自粛のため更に体を動かす機会が減っています。体重や血圧値の増加がみられる方も少なくありません。体重が増加すると関節への負担も増え、関節症悪化につながります。体重や血圧のコントロールを適切に行うことは、生活習慣病の予防にもなります。

そこで今回は、国立国際医療センターの栄養管理室やリハビリテーション科の皆さんにご協力をいただき、コロナ禍でも適切な体重を維持できるように、食事や運動のお役立ちアドバイスをいただくオンラインイベントを企画しました。オンラインなので、全国どこからでも参加できます。ぜひたくさんの方にご参加いただければと思います。

今回は Zoom を利用して行いますが、Zoom を使ったことがない方、使い方がよくわからないという方は、はばたきでサポートいたしますので、事前に遠慮なくご連絡ください。なお、Zoom に参加するための ID やパスコードなどは、開催が近づきましたらあらためてお知らせいたします。

日程：令和3年10月9日（土）10:30～12:00

場所：オンライン

※Zoom を利用します。ID やパスコードなどは後日お知らせします。

スタッフ：国立国際医療研究センター リハビリテーション科の

医師・理学療法士・作業療法士の皆さん

栄養管理室の皆さん、ACC 医師、HIV コーディネーターナースの皆さん

プログラム

10:30 開会挨拶

岡 慎一 先生（ACC センター長）

10:35 「食事のできる生活習慣病予防」

川井 翔 先生（国立国際医療研究センター 栄養管理室 栄養士）

渡辺 恒二 先生（ACC 医師）

11:00 「生活習慣病に効く運動」

野口 蓮 先生（国立国際医療センター リハビリテーション科 理学療法士）

11:25 「HIV コーディネーターナースからのお知らせ」

11:30 「質疑応答」

11:55 閉会挨拶

瀧永 博之 先生（ACC 救済医療室長）



●お問い合わせ先

社会福祉法人 はばたき福祉事業団

TEL：03-5228-1200 / E-mail：info@habataki.gr.jp