

なぜリハビリテーションに栄養の知識が必要なのか・・・

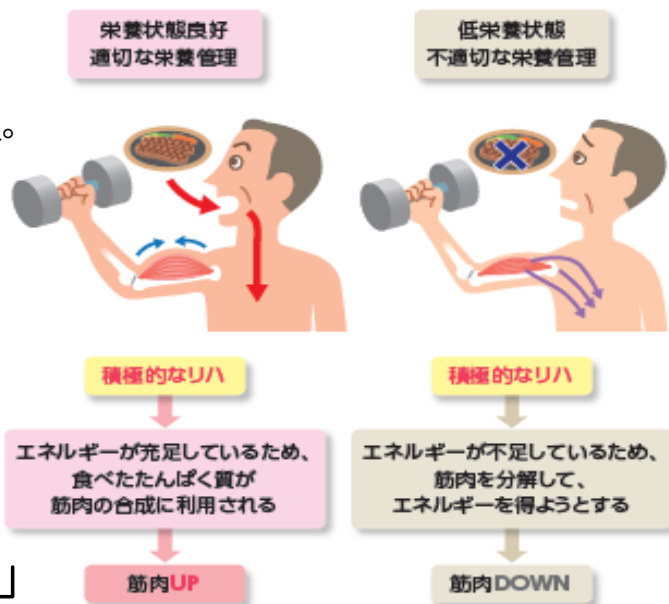
筋肉を増やすことが健康への近道ですが・・・
運動をすれば筋肉が増えるとは限りません。

栄養 × 筋トレ = 筋肉UP

適切な栄養管理と運動負荷量を設定することで
筋力改善率が約2倍と増加する※1

※1 山田美「サルコペニアに対する介入効果」『医学のあゆみ』253(9):813-817,2015

「栄養状態に応じた運動の選択が重要」



若林秀隆先生監修；リハビリテーションポケットガイドより引用

栄養評価における豆知識（計算方法）

BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例) 175cm・65kgの場合

65 ÷ 1.75 ÷ 1.75 = 21.2

普段の食事は栄養が足りていますか？

項目	エネルギー必要量	水分摂取量	たんぱく質摂取量	BMI
目安	体重×30kcal	体重×30ml	体重×1g	22 (適正体重)

※目安は1日必要量を算出していますが、活動量や病態によって調整が必要です。

理学療法士がNST専門療法士を取得している強み

- ①的確な運動介入や指導ができる
- ②病態に応じた最適な栄養提案ができる
- ③便秘やダイエットといった日々の悩みにも対応できる

etc.

連絡先・住所・事業所番号



医療法人社団 廣和会

埼玉東部診療所

介護保険事業所番号 1110603373

〒344-0022

埼玉県春日部市大畑321-1 宮前ビル1階

TEL：048-720-8715 FAX：048-720-8716



お気軽にお問い合わせください。 担当：岩崎