

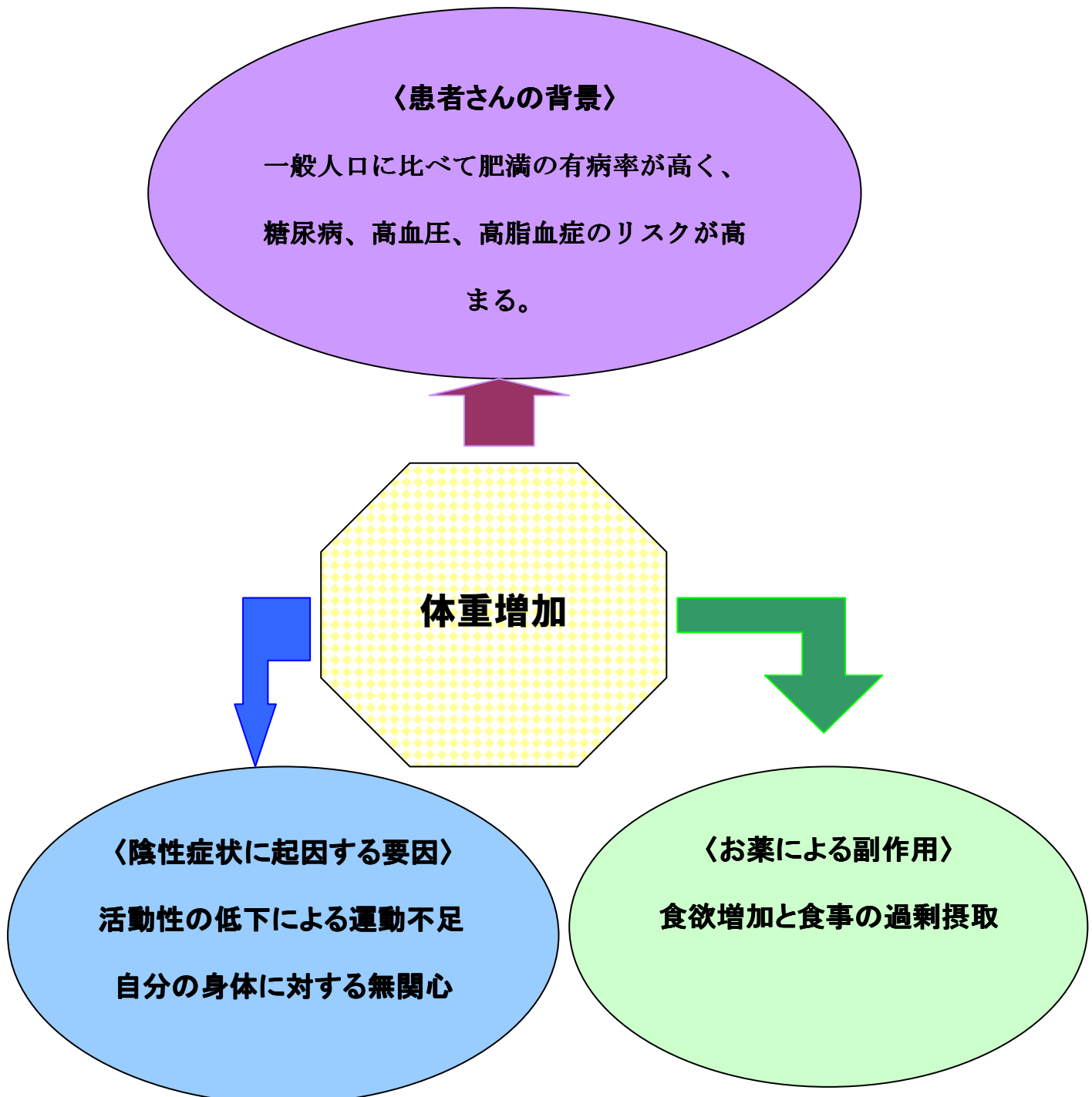
# ☆オレンジ通信☆

平成 25 年 6 月号

今年度のオレンジ通信では、精神科のお薬の副作用についてお知らせしていきたいと思  
います。第 1 回目は、体重増加についてお知らせします。

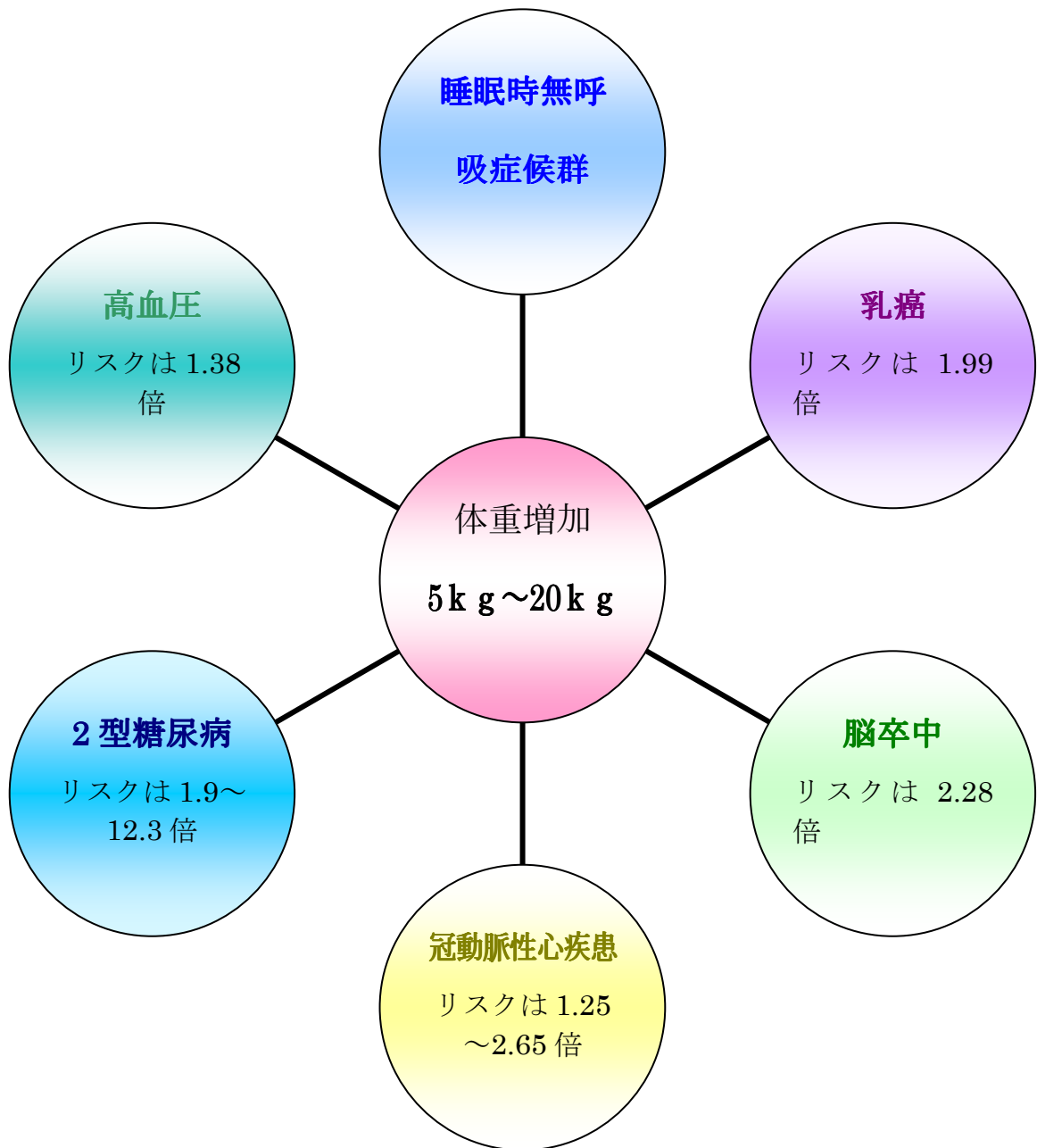
## 〈なぜ体重が増えるの?〉

体重が増加する要因として下記のことがあげられます。



## 〈体重が増え続けると…〉

体重が増え続けると身体合併症のリスクが高くなります。



## 〈そうならないためには？〉

予防法としては、運動することや食事内容に気をつけるしかありません…。

1 日の摂取カロリーを知ることや食事をバランスよく食べましょう。ジュースも飲み過ぎないようにしましょう。また、毎日 20~30 分を目標として運動（散歩）をしましょう。体調に応じて水泳や軽いスポーツをすとなお効果的です。

毎日コツコツやることにより将来体重増加で発症する合併症を防ぐ事ができます。

当院の **デイケア** では **体を動かすプログラム** を行なっています。また、**訪問看護** で **体重管理** や **食事指導** も行なっておりますのでご相談下さい。