



平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
FMD News Vol.40をお届けいたします。

facebook

FMD OWNER'S CLUB



2月のTOPICS

■ 血管内皮を健やかに保つための8つの健康習慣

血管内皮を健やかに保つための
8つの健康習慣

適正体重 BMI値 25未満
運動 毎日適度な運動をしている
食事 1日3食 腹八分目
飲酒 飲まないか1日1合まで 休肝日は週1回以上

タバコ 吸わないか 禁煙している
ストレス リラックスや ストレス解消できている
睡眠 熟睡できている
歯みがき 歯みがきは 毎朝、毎晩している

株式会社 ユネクス

人間ドックでユネクスイーエフをご活用頂いているトヨタグループでは「健康習慣8」というものを推奨され、生活指導を行われています。そこで掲げられている健康習慣は、いずれも血管内皮機能との関りが密接にあるため、血管内皮を健やかに保つための8つの健康習慣としてパンフレットを作成しました。それぞれの生活習慣が血管内皮機能にどのような影響を与えるかを患者さま向けに分かりやすく説明しています。

◇健康習慣8(エイト)+1◇

- 適正体重…… BMI 25未満
- 運動……… 30分以上の運動を週1回以上
- 朝食……… 毎日必ず食べる
- 間食……… 1日200kcal以下
夕食のあと就寝までの間食は2日以下
- 飲酒……… 飲まないか1日1合まで、休肝日は週1回以上
- タバコ……… 吸わないか、禁煙している
- ストレス……… 少ないほうである
- 睡眠……… 熟睡できている
- 歯磨き……… 歯磨きは毎朝・毎晩している

こちらのパンフレットはユネクスイーエフをお使い頂いているユーザーの皆様は、ユーザー様専用サイト(FMD OWNER'S CLUB)の素材集よりご自由にダウンロードしてお使い頂く事が可能です。FMD検査を行われた患者さまへ血管内皮機能を保つための生活指導のツールとして、また待合室などで見て頂くなどご活用頂けたら幸いです。尚、専用サイトのパスワードがご不明な場合は、お手数ですが裏面のFAXか担当者にお問い合わせください。

■ 第9回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会での展示のご案内

本展示会場では「FMD検査装置 ユネクスイーエフ」を展示いたします。
是非、ブースにお立ち寄りください。お待ちしております。

会 期：2019年 3月9日(土)・10日(日)
会 場：B-ConPlaza (別府コンベンションセンター)