

医師  
Doctor

- 事前に医師より説明
- 医師との食事会



看護師  
Nurse

- 看護師より説明
- 資料配布
- 適宜状態確認



栄養士  
Nutritionist

- 栄養指導
- カロリー計算
- ストレッチ
- 森林セラピー
- 簡単なテスト



理学療法士  
Physiotherapist

- リハビリテーション
- 個々に合わせたメニュー作成
- 運動指導



ヘルシープランって…？

今までダイエットや生活習慣改善に挑戦し  
挫折した経験はありませんか？  
なぜ太るのか？生活習慣が悪くなるのか？  
原因を究明、それを改善しなくては  
一時的にやせたり改善できても  
根本的な解決にはなりません。

原因の大半は生活習慣によるものと言われています。  
生活習慣による肥満は糖尿病などの生活習慣病をも  
引き起こす危険性があります。

ヘルシープランでは管理栄養士・理学療法士・看護師の  
指導のもと食事、栄養管理、運動、毎日の行動パターンを見直し  
不規則な生活習慣を健康的な生活と体になるよう  
実践・サポートしていきます。

お問合せ・ご相談

医療法人 鉄蕉会

森の里病院

〒243-0122 神奈川県厚木市森の里3-1-1

TEL 046-247-2121

ヘルシープラン・栄養管理に関するご質問やお問い合わせなど、お気軽にご相談下さい。

contact@morinosato.com

森の里病院

検索

facebook.com/morinosatohospitaldiet

4 ヘルシー入院  
つのメリット

- ① 管理栄養士の指導のもと安全にダイエットできる
- ② 生活習慣病を予防・治療できる
- ③ 太りにくい生活習慣が身につく
- ④ 実践・サポート

結果には個人差があり、すべての方が同様の結果にはなりません。短期間で痩せれる等の入院ではございません。



医療法人 鉄蕉会

森の里病院

contact@morinosato.com

facebook.com/morinosatohospitaldiet

ヘルシープランのご案内

●入院費用 35,000円 / 個室料金 食事料金 フラン前後(1・3ヵ月)の採血と説明含む

●通院費用 25,000円 / 食事料金 フラン前後の(1・3ヵ月)の採血と説明含む

☆各フラン保険適用外となります。

## One week schedule

月曜 ~ 金曜

※こちらは一例です。朝のウォーキングのみでお昼のお弁当など個々のスケジュール対応します。

### ○1日のタイムスケジュール

体重測定 (毎日)

午前

7:30 ウォーキング

8:00 朝食

9:00-11:00 運動指導or栄養指導

12:00 昼食



●実際のウォーキング風景



午後

13:00-17:00 運動指導or栄養指導

18:00 夕食 自主運動 学習

20:00 就寝