

平成 28 年 3 月 12 日 (土)

第二回 糖尿病教室を開催しました!

開催のご報告

2016 年 3 月 12 日 14 時～ 15 時、6 階コンファレンスホールにて第 2 回糖尿病教室を開催しました。

参加者は当院で糖尿病の治療を受けている患者様 10 名 (男性 3 名、女性 7 名) とそのご家族 1 名でした。

教室の内容は、お話①では糖尿病外来 佐中真由実先生が「合併症について」と題して、血糖コントロールと合併症、糖尿病神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病腎症、大血管障害、認知症などについて具体的に、また合併症の予防法をわかりやすく説明されました。

次に、お話②では栄養科 櫻庭由美子管理栄養士が「外食や間食の上手なとり方」という題で、外食・中食の特徴と取り入れ方について、また間食の血糖値に与える影響、間食の上手なとり方について具体的に説明しました。

最後に、新田えり子・山本理沙 管理栄養士が椅子に座って出来る簡単なエクササイズを紹介し、参加者の皆様と楽しく汗をかきました。

教室風景



配布資料



教室終了時の参加者のアンケートでは、7 割以上の方が理解でき、「全体的に確認が出来た」、「市販品や間食の上手なとり方や室内運動が参考になった」と回答され、糖尿病以外

では脂質異常症について知りたいとの希望がありました。これらの意見を参考に構成を考え、年 4 回の糖尿病教室を開催いたします。

今回の内容

1 合併症について



日本糖尿病学会
認定専門医
佐中 真由実 先生

2 外食や間食の上手なとり方



管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
櫻庭 由美子 先生

3 運動療法の紹介 みんなで身体を動かしてみよう!



簡単な室内
エクササイズ

お問い合わせ

医療法人弘仁会 板倉病院 Tel.047-431-2662

平日 9:00 ~ 17:00 (栄養科まで)

次回開催予定：2016 年 6 月 18 日 (土) 14 時～ 15 時

開催場所：6 階コンファレンスホール