

平成 28 年 10 月 22 日 (土)

## 第四回 糖尿病教室を開催しました！

### 開催のご報告

2016 年 10 月 22 日 14 時～ 15 時、6 階コンファレンスホールにて第 4 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 7 名（男性 1 名、女性 6 名）とご家族 2 名でした。

テーマ①では糖尿病外来 佐中眞由実先生が「糖尿病の治療」と題して、糖尿病の治療方法、血糖コントロール目標、今年度の糖尿病学会から取り入れられた高齢者糖尿病の血糖コントロール目標、糖尿病に使用するお薬などについてわかりやすく説明しました。

テーマ②では理学療法士の里見課長・石田さんが室内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。

テーマ③では管理栄養士の山本が「毎日食べよう野菜 350g」と題し、1 日に食べて欲しい野菜の量を提示し、まずは野菜から食べることで血糖の上昇がゆるやかになる事などを説明しました。その後、管理栄養士の仲川がカンファレンスホールのキッチンを使用し、「オクラとえのきのおかか和え」の調理デモンストレーションを行い、参加者の皆様と試食をしました。

教室終了時の参加者のアンケートでは、「治療を始めたばかりで、とても参考になりました」「野菜の量を具体的にを見せてもらって、自分が普段食べている野菜の量が少ない事がわかりました」「オクラ料理美味しかった」「先生や医療従事者の方の存在を身近に感じる事が出来ました」などの声を頂きました。

次回は 2017 年 2 月頃開催予定です。（詳細は後日お知らせいたします）

### 教室風景



1日に食べて欲しい野菜の量



調理デモンストレーション



### 今回の内容

1

#### 糖尿病の治療



日本糖尿病学会  
認定専門医  
佐中 眞由実 先生

2

運動療法の紹介  
みんなで楽しく身体  
を動かしてみましょ  
う！



簡単な室内  
エクササイズ

3

毎日食べよう！  
野菜 350g

管理栄養士  
日本糖尿病療養指導士  
山本里沙先生  
管理栄養士  
千葉県糖尿病療養指導士  
仲川えり子先生

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：2017年2月

開催場所：6階コンファレンスホール