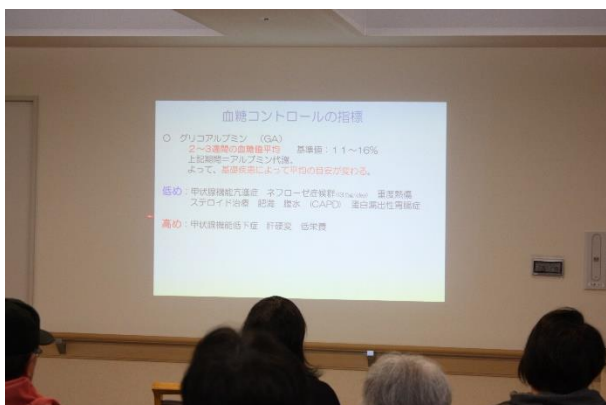


去る4月26日、当院2階検査室前で糖尿病教室が開催されました。

今回は「これでばっちり糖尿病の検査/運動」をテーマに、当院検査科の白畠臨床検査技師と健康増進センターの松本健康運動指導士よりお話をいただきました。



糖尿病は「検査の病気」といわれています。なぜ糖尿病だけがそういわれているのか、糖尿病と検査の関係についてお伝えいたしました。

糖尿病は自覚症状がないことが多く、糖尿病と言われても治療をしない方も少なくありません。そのことが少しずつ進行させ、合併症を招く結果にもなります。定期的にチェック=検査することで血糖のコントロール

ができていないのか、そして、合併症が発症していないか、などを見つけることができます。

患者さまご自身が検査の意味と必要性を理解することが重要だということがお伝えできたと思います。

続いて運動では簡単な体操のあと、糖尿病と運動についてお伝えいたしました。

糖尿病において運動療法は食事と同じくらい大切な治療方法です。

ところが運動は後回しになっている方が多いのも事実です。

運動がなぜ血糖コントロールにいいのか、そして今一番お勧めの運動の種類についてお話しした後に、実際に参加者の皆様に体験していただきました。

身体を動かすことで参加者皆さまに笑顔が見られ、和気藹々とした雰囲気が進めることができました。



当日は30名を超える方にご参加いただきました。

参加された方からは「大変わかりやすかったです」「歩くだ

けではなく筋トレも大事なんですね」などのお声をいただきました。ありがとうございました。

糖尿病ケアチームでは今年度も患者様やご家族、関心のある方を対象にした糖尿病教室を企画しております。

次回は令和元年7月26日(金)14:00～ テーマは決まり次第お知らせいたします。

沢山のご参加をお待ちしております。