



日 時：毎週 火曜日 14:15～16:15

会 場：3階 臨床スポーツ医学センターおよび指導室

集 合：臨床スポーツ医学センター

持ち物：①黒部市民病院糖尿病テキスト：「てくてく10年手帳」

②糖尿病食事療法のための食品交換表 日本糖尿病学会編

※①②は1階売店で販売。「糖尿病セット:テキストおよび食品交換表」



糖尿病テキスト(当院作成)

「てくてく10年手帳」

	時間帯	タイトル	担 当	内 容	会場	テキスト ページ
	14:00～14:15	受 付		3階 臨床スポーツ医学センターにお集まりください。 持ち物：テキスト一式	臨床スポーツ 医学センター	
①	14:15～15:00	<b>普段の生活を運動療法に！</b> <b>唯一無二の治療方法</b>	運動指導士	「糖尿病は汗して治せ！」の言葉のとおり「運動」は糖尿病の重要な治療法の一つです。また、運動には筋力・心肺機能・バランス機能向上のように、「体力の維持増進」という食事療法や薬物療法にはない唯一の効果があります。講習では個人の特性に応じた運動方法を紹介します。小さなスペースでできる運動、膝痛や腰痛対策にもなる運動等、今日から始められる運動を紹介します。	臨床スポーツ 医学センター	63～68
②	15:00～15:45	<b>食べる治療！食事療法を学ぼう</b> <b>血糖も身体も良くする健康食</b>	管理栄養士	食事は私たちの生活の中の楽しみの一つです。糖尿病食というと制限のイメージが強いですが、実際にはご自分の嗜好や食生活に合わせ、適切な量やバランスで食べる健康食です。食を“良く”すれば、血糖のみならず身体も“良く”なります。この機会に正しい知識を身に付け、実践できるよう一緒に考えてみましょう！！	指導室	34～43 58～62
③	15:45～16:15	<b>学ぼう！糖尿病ってどんな病気？</b> <b>知ることによって血糖大改善！！</b>	医 師 毛利研祐 原田和志	血糖値が上がるしくみ、合併症が発症するしくみを学び、良好な血糖管理を維持することで、糖尿病合併症の発症/進行が防げます。糖尿病の治療はどんどん進化しています。正しい知識を習得してご自分のカラダを守りましょう。	指導室	3～5 42～46

- ・糖尿病外来通院の患者様は再来受付機で受付をした後、内科外来で糖尿病教室に出席する旨をお伝えください。
- ・スケジュール内容、担当者、会場が変更になる場合があります。