

糖尿病教室スケジュール



(2023年度)



日時：毎週 火曜日 14:15～16:15

会場：指導室(3階)および臨床スポーツ医学センター(中央棟3階)

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

※1階売店で購入できます。「糖尿病セット:テキストおよび食品交換表」



「てくてく10年手帳」
当院作成テキスト

| 時間帯 | タイトル | 担当 | 内容 | テキストページ |
|---------------|--|------------------------------|---|----------------|
| 14:00～14:15 | 受付 | | 3階 指導室にお集まりください。 持ち物：テキスト一式 | |
| ① 14:15～15:00 | 普段の生活を運動療法に！ らくらく運動体験 | 運動指導士 | 「糖尿病は汗して治せ！」という言葉もあるように運動は糖尿病にとって重要な治療法の一つです。座ったままでできる運動、短時間でできる運動、家事や仕事をしながらできる運動等、工夫をすれば運動はいつでもどこでも行うことができます。講習では、膝痛や腰痛対策にもなる正しい身体の使い方や効率よく血糖を下げる運動方法を紹介します(実技講習を伴う場合は臨床スポーツ医学センターに移動します) | 63～68 |
| ② 15:00～15:30 | 学ぼう！糖尿病ってどんな病気？ 知ることで血糖大改善！！ | 医師 赤堀 弘 中田 竜介 杉下 康裕 | 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合併症発症・進展が防げます。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。 | 3～5 42～46 |
| ③ 15:30～16:15 | 食べる治療！食事療法を学ぼう 血糖も身体も良くする健康食 | 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！！ | 18～33 55～60 |

- 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。