2019年度第4回糖尿病教室ご報告

日　　時 ：２０１９年１１月１４日（木）１４：３０～１５：４５（受付１４時～）
場　　所 ：宮地病院１階健診ラウンジ
主な内容 ：１、糖尿病治療のワンポイント　　健康運動指導士　岡永
　　２、フットケア～あしはたいせつ～　　看護師　植地
　　・○×問題
　　・フィラメントを用いて足裏の感覚テスト
　　３、糖尿病のお食事指南　　管理栄養士　花房・岡山
　　・食事のバランス、減塩について
　　・果物の適正量
　　・食事のバランスクイズ
　　４、リラックス体操　　理学療法士　山村
　　５、おすすめレシピ「肉じゃが～電子レンジ調理で～」　管理栄養士　花房
　　６、その他
　　・体重測定
スタッフ ：看護師　植地、理学療法士　山村、管理栄養士　花房・岡山、
　　健康運動指導士　岡永、総務課、医事課、
　　管理栄養士 日本糖尿病療養指導士　田村、福岡糖尿病専門医
配 布 物 ：にこにこパンフレット、大塚食品(株)マンナンヒカリ、
　　キューピー(株)減塩ノンオイルドレッシング

みなさまこんにちは。一段と寒さが増し、本格的に冬の季節となりました。風邪などで体調は崩されていませんか？

宮地病院では、先日今年最後の糖尿病教室を開催しました。今回は糖尿病の3大合併症のひとつである神経障害を確認する上で重要なフットケア、血糖コントロールには欠かせない糖尿病のお食事指南、そして全身をほぐすリラックス体操をご紹介させて頂きました。

植地看護師によるフットケアの講話では、テスト形式の○×問題や、フィラメントを使った足裏の感覚テストを実施し、参加者のみなさま一人一人の知識や症状を確認し、正しい知識や対策をお話しすることができました。

花房管理栄養士によるお食事指南では、食事のバランスを絵やクイズで確認しました。また、秋の果物についてもこの時期に摂取量が上がらないように適正量と組み合わせ方をお伝えしました。質問や驚きの声も多く、盛り上がりました。より実践に結びつくのではないかと思います。

運動療法では、山村理学療法士より、全身をほぐすことで血流の流れを良くする運動、下肢の上げ下げにより転倒予防となる運動などを紹介し、参加者からも「実践したい」との声を多く頂きました。

さて、次回は糖尿病専門医 福岡医師のお話です。皆様のご参加お待ちしております。

（文：管理栄養士　岡山）