

2021年度第1回糖尿病教室のご報告

日 時 : 2021年4月22日(木) 14:00~15:00

主な内容 : 1、カロリー消費を意識した運動 健康運動指導士 岡永
2、お寿司の食べ方の工夫 管理栄養士 大久保
3、その他
・体重測定

スタッフ : 外来看護師長 八木、健康運動指導士 岡永、
看護師 植地(フットケア担当看護師)、
管理栄養士 大久保・花房(兵庫県糖尿病療養指導士)、総務課、医事課、
福岡医師(糖尿病専門医)

協力スタッフ : 3階スタッフ、リハビリテーション科、栄養科

配布物 : マービーセット、ラカントS、リスティン、デカフェ生茶

宮地病院では先日、半年ぶりとなる糖尿病教室を開催しました。感染症流行に伴い、自粛モードが続いていますが、開催を待ち望む声を多数いただき、ZOOMも利用しての開催となりました。教室のはじめに当院が実施している感染症対策について説明し、参加者が安心して参加できるよう配慮しました。

感染症流行が続いており、自宅に閉じこもりがちという声をよく耳にします。糖尿病治療の3原則は食事療法・運動療法・薬物療法です。今回は、運動療法にスポットを当て、自宅でも簡単に取組み運動を紹介しました。岡永健康運動指導士の声掛けに合わせ、全身をつかった有酸素運動をみんなで取り組みました。少しずつ強度が上がっていく為、無理なく続ける事ができ、30分があっという間でした。アンケートからも今後も継続したいとの声を多く聞く事ができ、スタッフ一同嬉しく思いました。是非、継続して頂きたいと思います。

食事療法では、お寿司の食べ方に注目し、大久保管理栄養士が献立の組み合わせや食べる順番を説明しました。このご時世、お寿司の持ち帰りをされる方も多く、にぎり寿司のネタ選びや個数なども説明しました。質問も多く頂き、関心が高かった内容でした。

感染症が流行する中、閉じこもりがちになり治療も足踏みしているかもしれません。できる事から少しずつ取り組んでいきましょう。次回は、“自分に合った食事療法を見つけよう”をテーマにお話します。ご参加お待ちしております。

※感染症流行に伴い、急に中止となる可能性もございます。ご了承下さい。

(文:管理栄養士 花房)