

2021年度第3回糖尿病教室のご報告

日 時 : 2021年10月7日(木) 14:00~15:00

主な内容 : 1、筋トレして美しい身体へ 健康運動指導士 岡永
2、美しい身体への道~蛋白質編~ 管理栄養士 花房

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(日本糖尿病療養指導士)、
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 : クリーンデンタル、たんぱく質がしっかりとれるコーンスープ

日中と夜の寒暖差が激しくなってきましたが、みなさま体調はいかがお過ごしでしょうか。

宮地病院では感染症対策を徹底した上で、今年度第3回目の糖尿病教室を開催しました。今回は、“美しい身体へ”をテーマに運動と食事について学びました。

年齢を重ねると下肢の筋肉量が低下していきます。糖尿病の方は特に筋肉が減りやすいと言われています。まずは、“筋トレして美しい身体へ”と題し、岡永健康運動指導士から取り組みやすく継続しやすい運動を紹介しました。上肢・下肢はもちろん、美しい身体を意識して腹部・臀部も意識した運動を行いました。岡永健康運動指導士が見本となり、より効果が期待できるように筋肉の使い方が参加者に伝授されました。皆さん積極的に取り組み、自宅でも続けますとの声が多く挙がりました。

運動の後は、食事で筋肉を維持していく方法をお伝えしました。蛋白質の適正量・質・摂取時間を中心に説明し、3食の食事パターンのモデルも見て頂きました。“蛋白質は3食均等にとる”事を是非意識して頂きたいと思います。

教育入院の患者様には ZOOM 配信で内容をお届けしました。居室で積極的に運動に取り組んでおられ、食事療法の大切さも十分に身に感じておられました。

寒い時期に突入していく中、感染症流行もまだまだ続きそうです。家の中でも運動はできます。次回は、「効率良く脂肪を燃やす運動」をテーマにレジスタンス運動と有酸素運動をみっちり1時間取り組みたいと思います。みなさまのご参加お待ちしております。

(文：管理栄養士 花房)