2022年度第１回糖尿病教室のご報告

日　　時 ： ２０２２年４月２８日（木）１４：００～１５：００
主な内容 ： １、歩行を楽しもう　　健康運動指導士　岡永
２、前年度の教室のふりかえり　　管理栄養士　花房
３、美味しく塩分を減らすコツ　　管理栄養士　花房・髙岡
４、その他
・体重測定
スタッフ ： 外来看護師長　竹澤、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　髙岡・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 ： パルスイート(液体)、野菜ジュース、クリーンデンタル

宮地病院では先日、糖尿病教室を開催しました。感染症流行の影響もあり、約５か月ぶり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、安心して参加できるよう配慮しました。

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、運動療法と食事療法を中心とした内容でした。運動療法では“歩行“にスポットを当て実践を交えながら取り組みました。皆さん、散歩とウォーキングの違いってご存知ですか？強度の違いによって区別する事ができます。岡永健康運動指導士が一人ずつ歩き方を確認し、強度を意識しながら取り組みました。歩行の５つのポイントも紹介し、「普段の歩行との違いを認識できた」という声が多く挙がりました。強度、姿勢に注意して引き続き取り組んで頂けたらと思います。

食事療法については、当院で提供しているカレーの１つ「きのこ入りポークカレー」を題材に、カレーの時の栄養バランスの整え方をお伝えしました。糖質が多くなりがちなカレーですが、具材を工夫する(ジャガイモをキノコにかえる)、カレー粉を活用するなど、ちょっとした工夫でエネルギーや塩分カットに繋がります。教室終了後も質問が寄せられ、関心の高かった内容であったと感じました。

次回は、“自分に合った食事療法をみつけよう”をテーマにお話します。ご参加お待ちしています。

※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）