

2022年度第2回糖尿病教室のご報告

日 時 : 2022年6月23日(木) 14:00~15:00

主な内容 : 1、自分に合った食事療法を見つけよう 管理栄養士 花房・高岡
2、筋トレで筋肉の質を高めよう 健康運動指導士 岡永
3、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)
管理栄養士 高岡・花房(CDEJ)、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、マルタマフーズスタッフ

配布サンプル : リケン素材力だし、タカラ料理酒(糖質0、食塩0)、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。降り続いていた雨も止み、夏本番!という日でしたが、多くの方が足を運んでくださりました。1時間を通して質問が絶えず、参加者、スタッフ共に非常に有意義な回でした。

“自分に合った食事療法を見つけよう”をテーマに、当院で提供している糖尿病食を実際にみていただくところからスタートです。「肉はこのくらいですか」「緑の野菜が多いですね」「汁物はもう少し飲みたいなあ」と声があがる中、実際に分量や調理法を目で確かめていただきました。普段の食事と比較する事で過不足が認識でき、反響が大きかった場面でした。メモをとりながら確認する姿も印象的でした。ご飯については、150gの分量を参加者の8割の方が目で見ただけで答える事ができ、日々ご飯の計測が行われている事を実感しました。さらに、汁物の量や回数、調味料の使い方についてもお話し、減塩の重要性もお伝えしました。

次に、運動療法では“筋トレ”にスポットを当て、実践を交えながらすすめました。「太もも!ふくらはぎ!」と意識する場所を声掛けしながら、筋肉の質を高めることを意識して取り組みました。何気なく動かしている時と意識して動かしている時では、運動の効果が違います。是非、“意識”して取り組んで頂けたらと思います。

次回は、“シックデイ”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)