

糖尿病教室のご報告

2024年11月21日（木）14:00~15:00

今年5回目の糖尿病教室が11月21日に行われました。今回は14名の方にご参加いただきました。冬が近づき寒さが増してきた中、たくさんの患者様にお越しいただきありがとうございました。

今回の内容は、

1) 日常生活に運動を！ 管理栄養士より

管理栄養士より、運動についてお話がありました。運動不足により、体力・筋力の低下からがんやうつ病にまで影響します。まずは身体活動の強度を示す METs（メッツ）と活動時間によってエネルギー消費量が異なることを把握することで、自分に合った運動を見つけることができます。運動、生活活動のコツを意識しながら、今より少しでも多く身体を動かしていきましょう。

2) 糖尿病クイズ 管理栄養士より

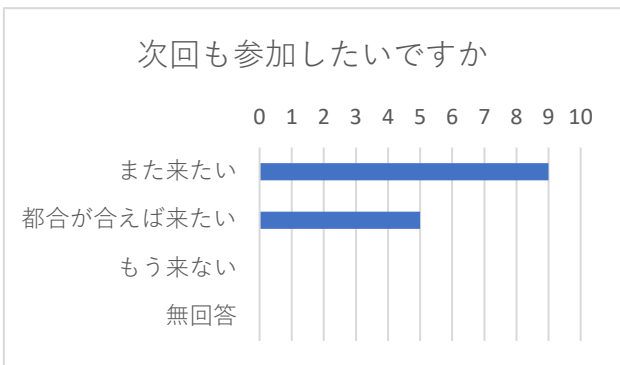
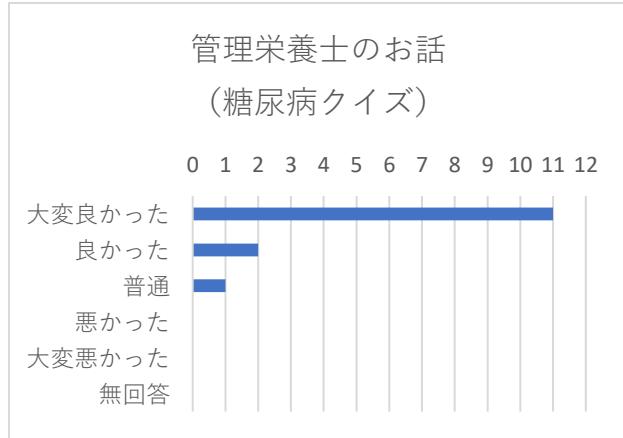
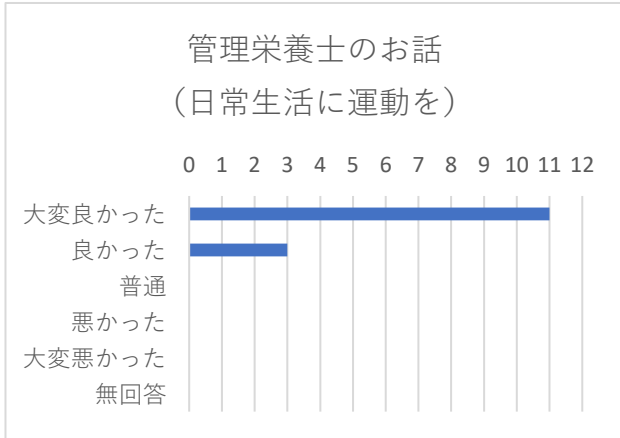
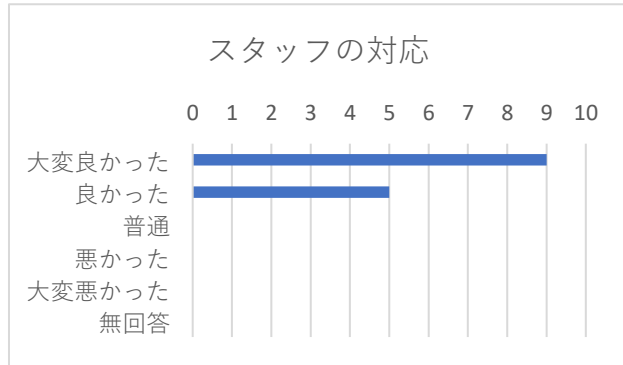
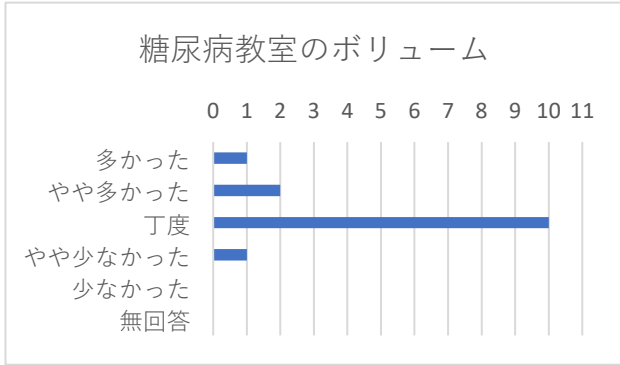
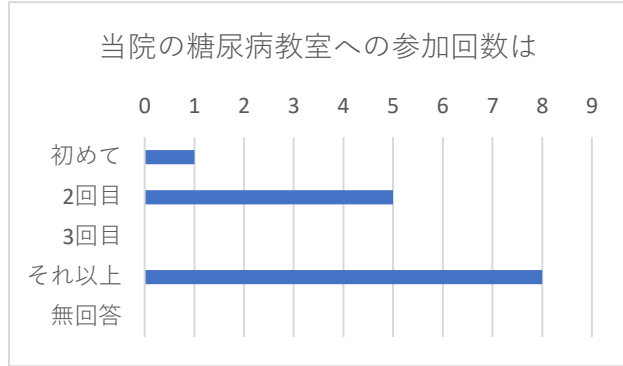
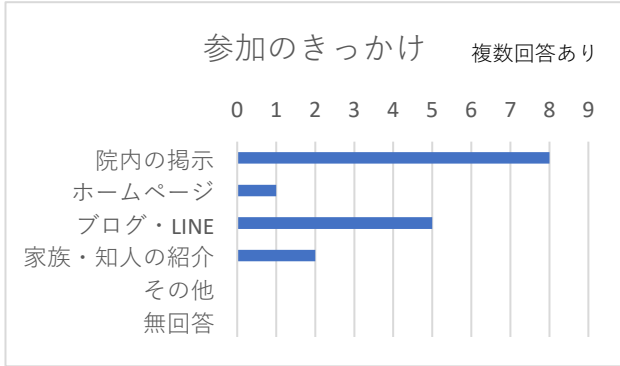
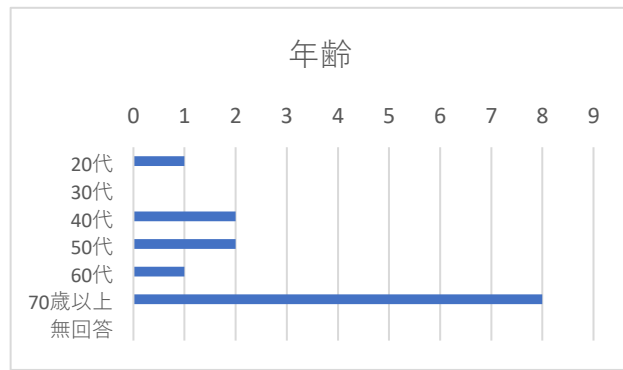
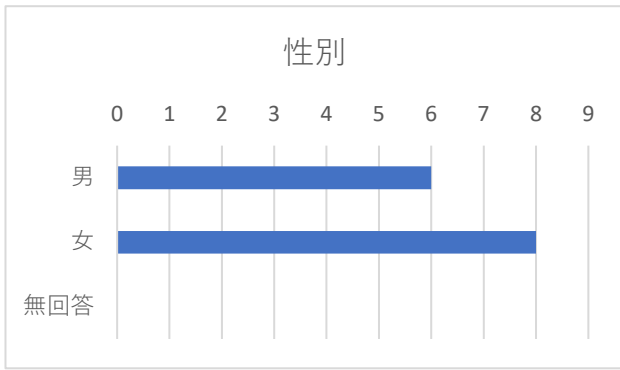
管理栄養士より、今年の糖尿病教室を元にクイズをさせていただきました。野菜摂取量、入浴のタイミング、低温熱傷、飲料の糖質、人工甘味料、食中毒、歯周病、食物繊維と様々な分野からの糖尿病にまつわるクイズでした。クイズを通して新しい発見があったり、復習になったりして良い機会になっていればと思います。

来年の糖尿病教室については未定です。

決まり次第お知らせしますので、宜しくお願いいたします。



糖尿病教室アンケート



参加者14名

糖尿病教室ご意見

- ・クイズ形式大変面白い。
- ・とても分かりやすく楽しかったです。
- ・聞くだけでなく、体を動かしたりクイズがあって楽しかったです！
学んだつもりだったけど全然わからなかったのが振り返ることができてよかった。
- ・ありがとうございました。
- ・毎回、興味のあるテーマで、参加できることを楽しみにしています。
- ・「生活活動のメッツ表」…これからの生活に大変参考になります。ありがとうございます。