

糖尿病教室

3月28日(木) 14:00-15:00

1. 「運動療法の最新知識と効果的なやり方！」

糖尿病は、食事・薬物療法と並んで大事なのが運動療法ですが、中々運動が出来ないという方が多くいます。最近、運動することで、骨から「若返り物質」が分泌されることや認知症の改善につながる事が分かってきました。一方、運動しない方は、痩せていても「痩せメタボ」になっていたり、筋肉が「脂肪筋」の状態になってインスリンが効きにくくなっていると言われていています。是非、今回の糖尿病教室で、運動療法の最新知識と一緒に勉強し、効果的なやり方で実践しましょう！

講師：大河内院長（糖尿病専門医）

2. 「歯周病と糖尿病」

あなたの歯茎は健康ですか？思っているよりも深い糖尿病と歯周病の関係についてお話しします。自分でできる歯周病ケアのポイントについてもお話しします。

講師：柳谷(管理栄養士)

