

## 糖尿病教室のご報告

平成31年3月28日(木) 14:00~15:00

今年1回目の糖尿病教室が行われました。今回は11名の方にご参加いただきました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

今回の内容は、以下の2つでした。

- 1) 糖尿病と歯周病について 管理栄養士より
- 2) 糖尿病と運動について 大河内院長より

管理栄養士から、糖尿病と歯周病の関係についてお話しさせていただきました。歯周病は糖尿病に関係が深く、歯周病によって糖尿病が悪化することがあります。講義では歯ブラシの選び方や歯磨きのタイミングなど説明しました。自分の歯を守るためにも定期的に歯科を受診することが大切ですね。

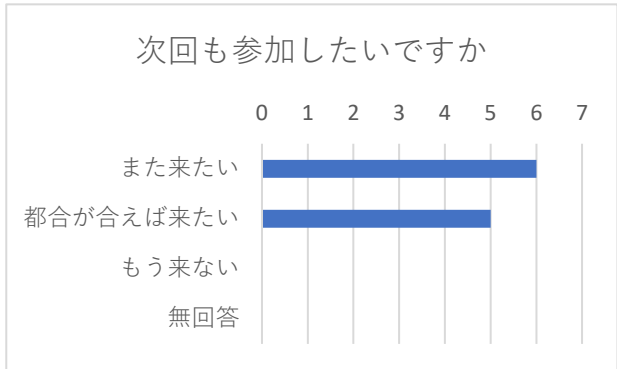
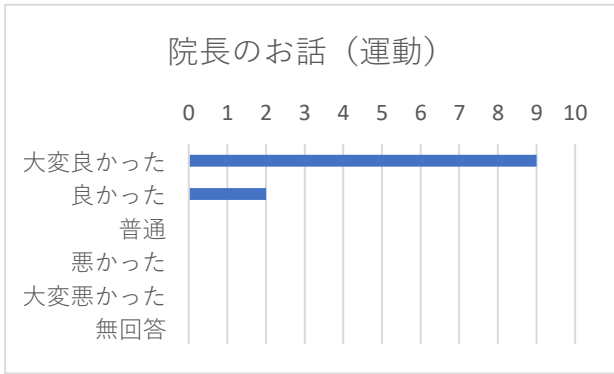
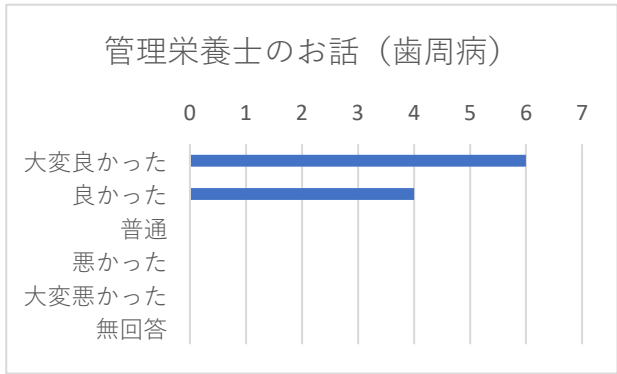
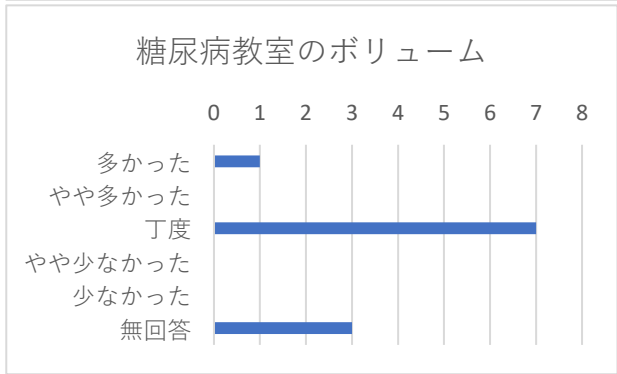
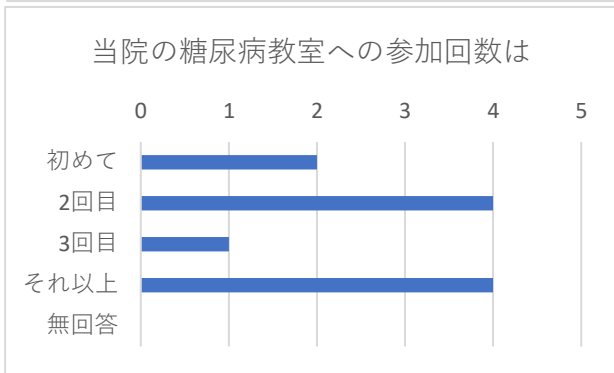
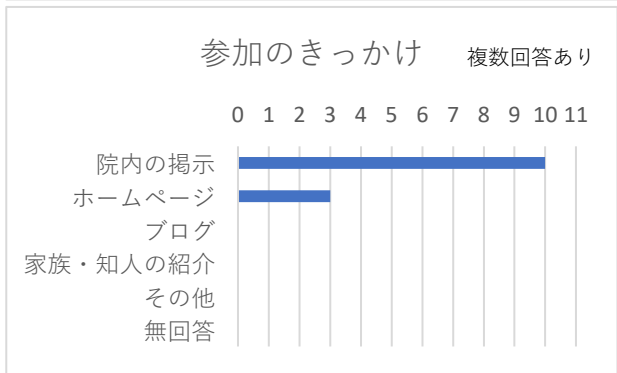
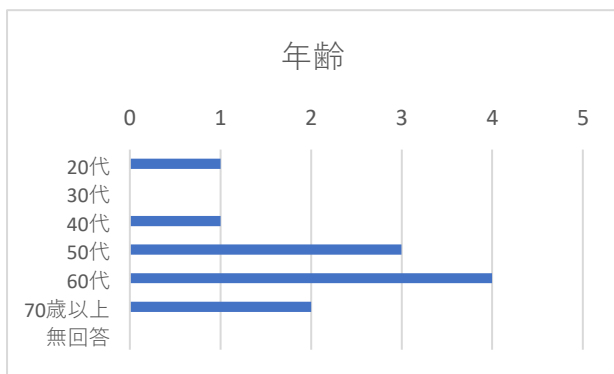
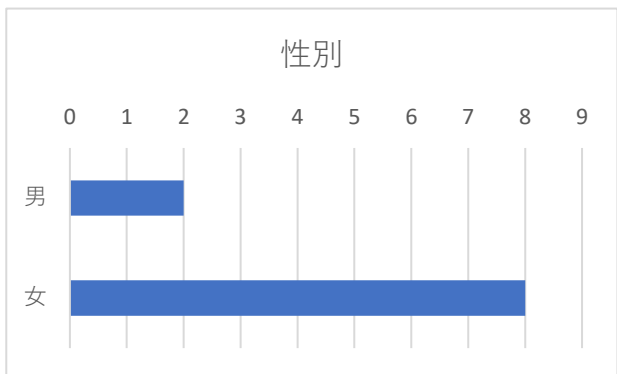
大河内院長からは、運動療法の最新知識と効果的なやり方についてお話しさせていただきました。なぜ運動したほうがいいのか、どんな運動がよいのか、どのくらいの強さ・頻度で行うといいのか、みなさんの疑問に答えていきました。講義の最後には、みんなでおさらいのクイズを行いました。さらに実際にその場でしりとりをしながら足踏みをする運動も体験していただきました。

ご参加いただいた皆様には、スタッフよりメッセージカードをお渡ししております。毎回どんなカードになるかは楽しみにしてくださいね。

今年も定期的に糖尿病教室を開催いたします。日程は、ブログや院内の掲示でご案内いたします。ご予約不要、参加費無料となっております。皆様のご参加をお待ちしております。



20190328糖尿病教室アンケート



参加者11名