

## 糖尿病教室のご報告

2019年6月27日（木）14：00～15：00

今年2回目の糖尿病教室が行われました。今回は13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。

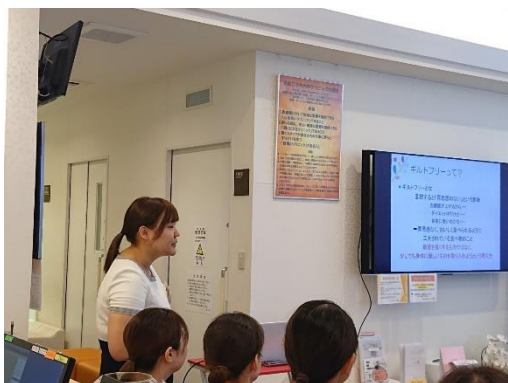
- 1) ギルトフリーってなんだろう？ 管理栄養士より
- 2) 糖尿病でも元気に長生きするコツ 看護師より

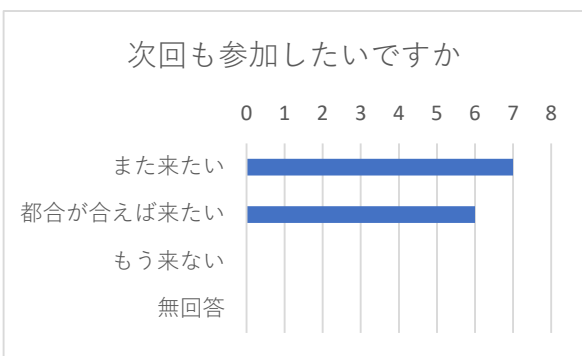
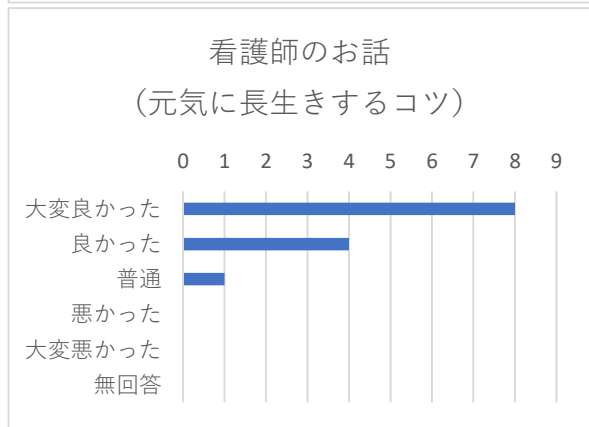
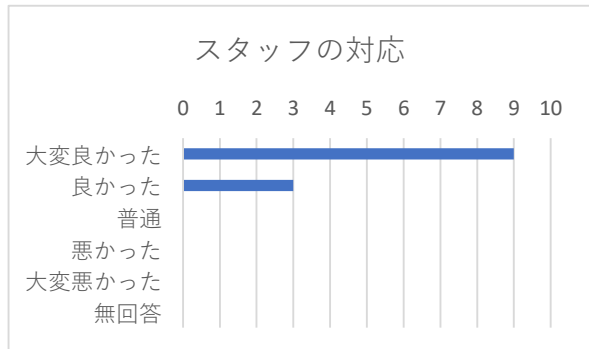
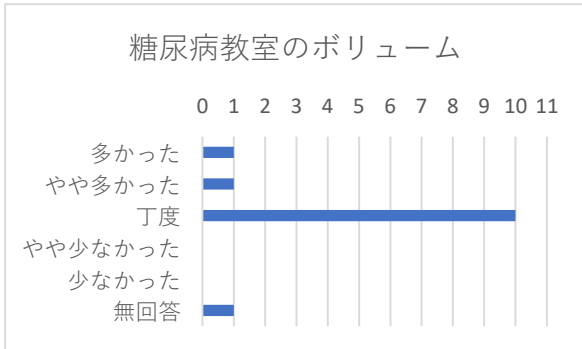
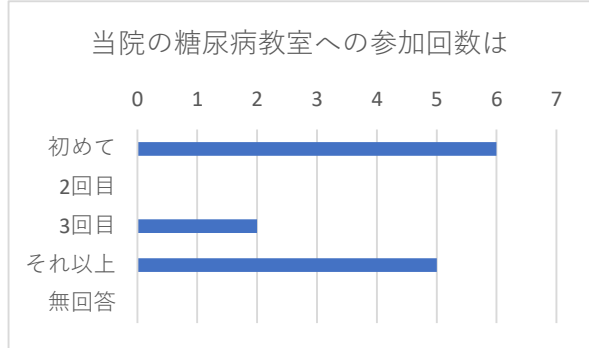
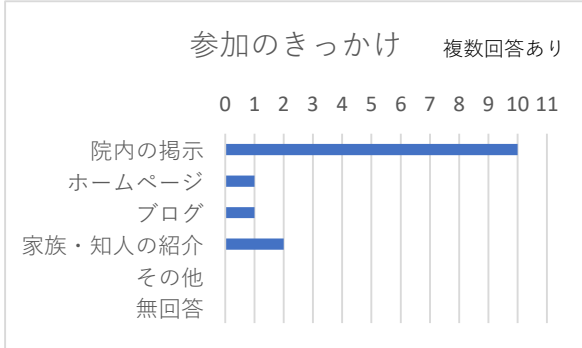
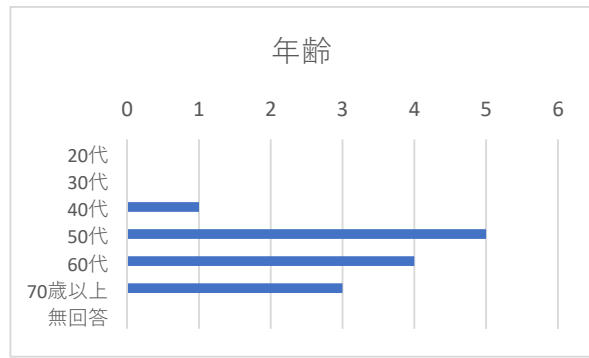
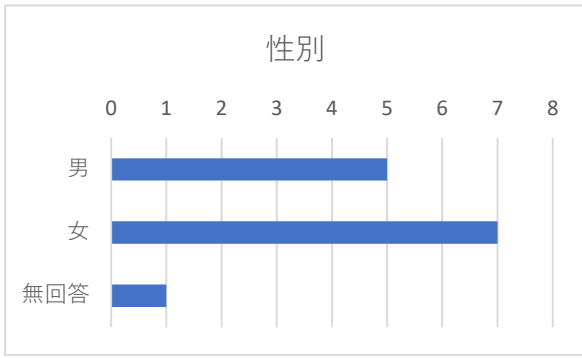
管理栄養士から、ギルトフリーについてお話しさせていただきました。ギルトフリーとは罪悪感なくおいしく食べられるように工夫されている食べ物のことです。糖質が気になる・コレステロールが気になる・ダイエットしているなど、目的に合わせたギルトフリーの種類の説明や食材、食品やお店の紹介をしました。我慢して、ストレスで暴飲暴食してしまうよりも、適度に身体に優しいものを取り入れることが、食事療法を楽しみながら続けられるコツです。

看護師からは、糖尿病でも元気に長生きするコツについてお話しさせていただきました。糖尿病の方は平均寿命が10年程度短いというデータがあります。寿命を短くする原因は糖尿病でなく、糖尿病が招く合併症なのです。今回は太い血管で起こる合併症の説明と、合併症を予防するための目標の数値や生活習慣で気を付ける点をお話ししました。実際に体格指数（肥満度）の確認や、血圧測定をし、目標の数値と比較を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。

次回は9月19日（木）を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。





参加者13名