

糖尿病教室のご報告

2019年12月26日(木) 14:00~15:00

今年4回目2019年最後の糖尿病教室が行われました。今回は7名の方にご参加いただきました。お天気が悪いなか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) サルコペニアを予防しよう 管理栄養士より
- 2) 糖尿病の方の冬の感染症対策 院長より

加齢に伴い筋力や身体機能が低下している状態をさす「サルコペニア」をみなさんご存じでしょうか？そのサルコペニアを食事や運動で予防していきましょうということで管理栄養士からお話がありました。どんな食事がいいのか、運動はどのようなものがいいのか？運動に関して、実際に座りながらでもできる運動などを管理栄養士が行い、参加者にも実際に体験していただきました。実際に行うことにより家に帰ってからも実践しやすくなったのではないのでしょうか。

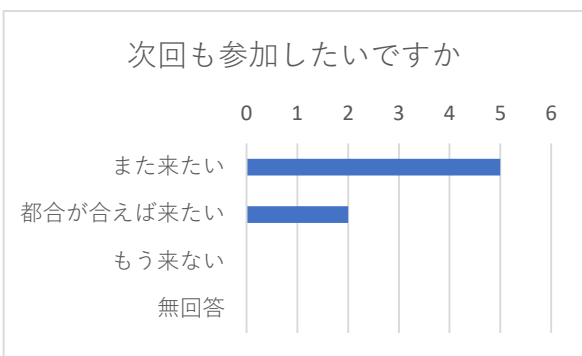
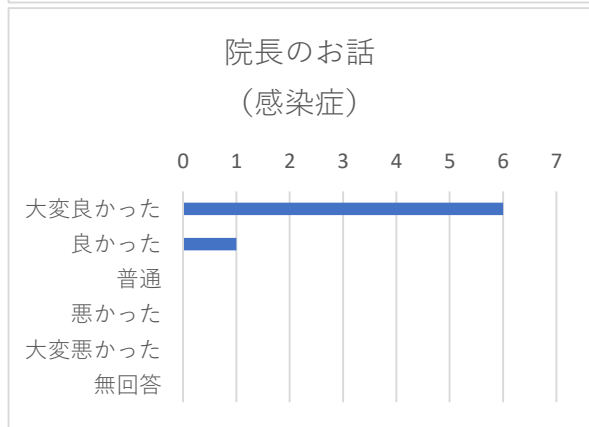
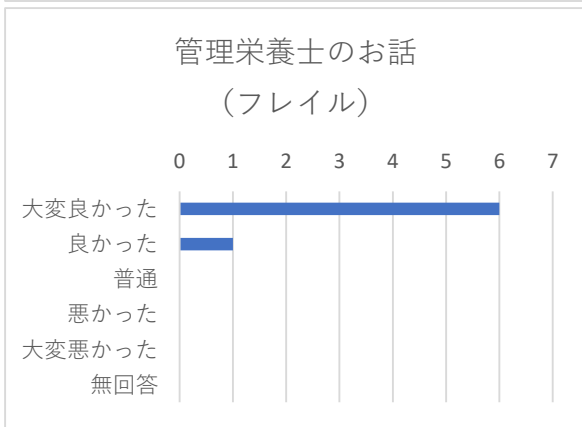
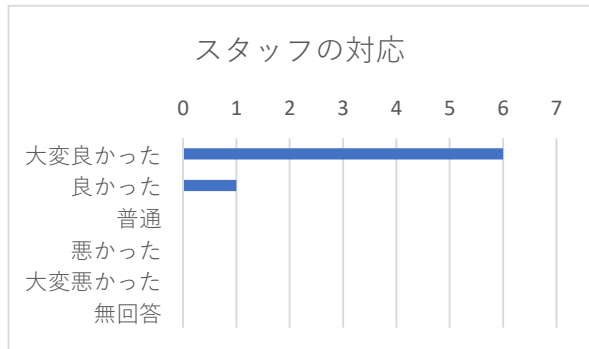
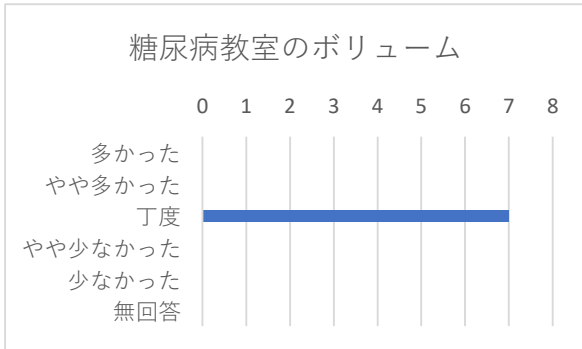
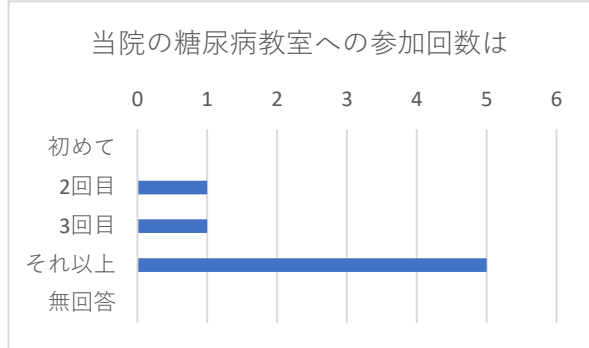
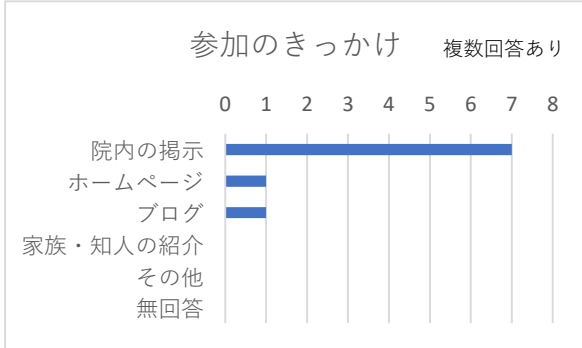
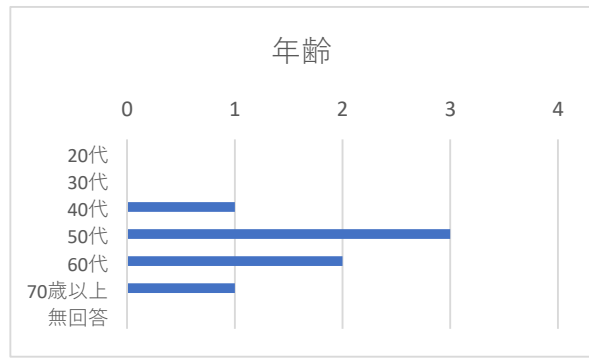
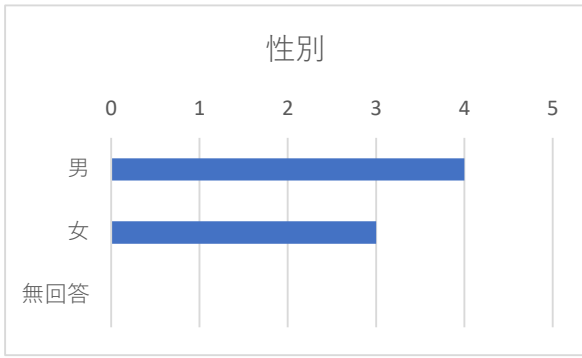
院長からは、「糖尿病の方の冬場の感染症対策」をテーマとし、冬に流行るインフルエンザやノロウイルスといった感染症の症状や感染経路、感染した場合の対処方法など具体的にお話をしていただきました。インフルエンザにはA型B型C型とあり、1回かかったからもう今シーズンはかからないのではなく違う型にかかる可能性もあります。予防接種手洗い、うがい等を行いしっかりと予防をしていきたいですね。

次回は3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。



2019年12月26日 糖尿病教室ご意見

- ・ 毎回とても勉強になります。
- ・ 糖尿病(血糖値の上昇を抑える)と運動との関連(関係)について
- ・ 一年間お世話になりました。ありがとうございます。皆さまよいお年をお迎えください



参加者7名

	男	女	無回答	回答数7名（複数回答あり）
性別	4	3	0	

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	無回答
年齢			1	3	2	1	

	院内の掲示	ホームページ	ブログ	家族・知人の紹介	その他	無回答
参加のきっかけ	7	1	1			

	初めて	2回目	3回目	それ以上	無回答
当院の糖尿病教室への参加回数は		1	1	5	

	多かった	やや多かった	丁度	やや少なかった	少なかった	無回答
糖尿病教室のボリューム			7			

	大変良かった	良かった	普通	悪かった	大変悪かった	無回答
スタッフの対応	6	1				

	大変良かった	良かった	普通	悪かった	大変悪かった	無回答
管理栄養士のお話（フレイル）	6	1				

	大変良かった	良かった	普通	悪かった	大変悪かった	無回答
院長のお話（感染症）	6	1				

	また来たい	都合が合えば来たい	もう来ない	無回答
次回も参加したいですか	5	2		