

糖尿病教室

3月19日(木) 14:00-15:00

1. 「ヨガから観た糖尿病へのアプローチ」

みなさんは、呼吸は浅くなっていませんか？
呼吸を整えることで自律神経が整い、ストレスの緩和や
血糖コントロールがしやすくなります。
今回はヨガと呼吸法についてお話します。
講師：坂井（管理栄養士）



2. 「糖尿病と排便」

みなさんのお腹の調子はどうですか？
今回は糖尿病と排便の関係についてお話します。
講師：浅野（看護師・日本糖尿病療養指導士）

