

糖尿病教室のご報告

2020年3月19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。当日はポカポカ陽気の中たくさんの患者さんにお越し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。

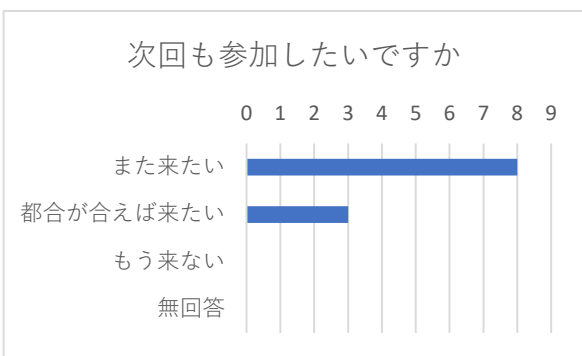
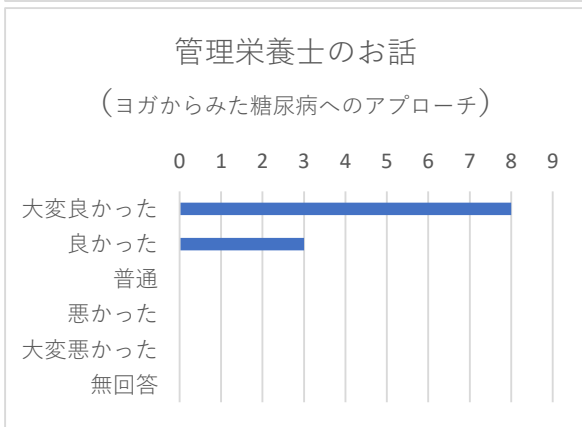
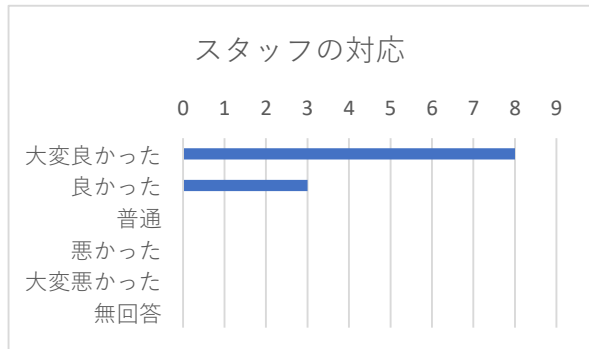
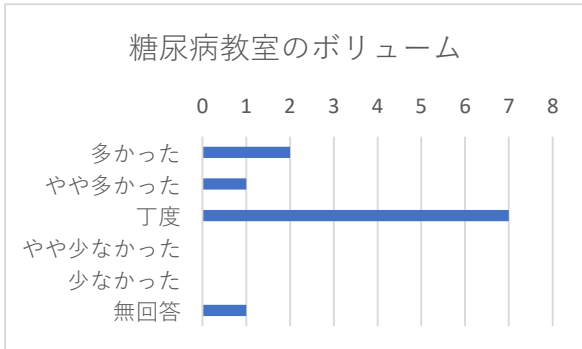
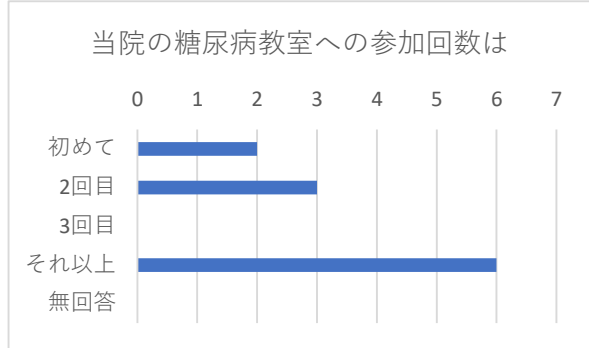
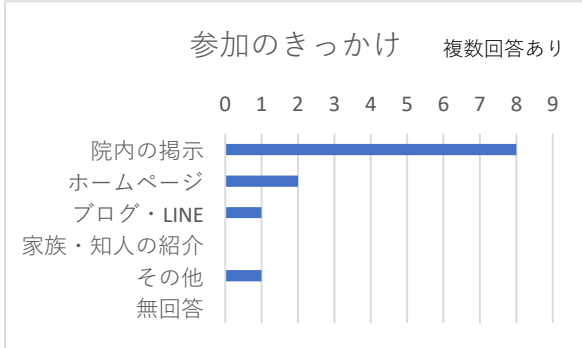
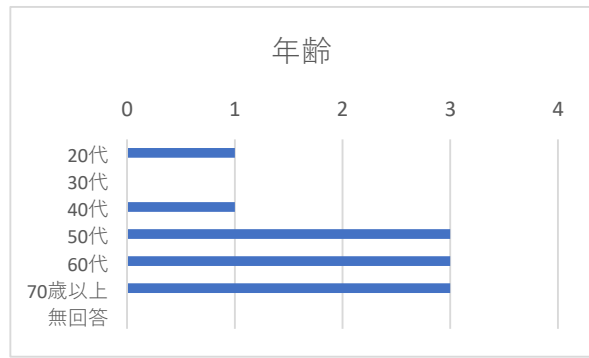
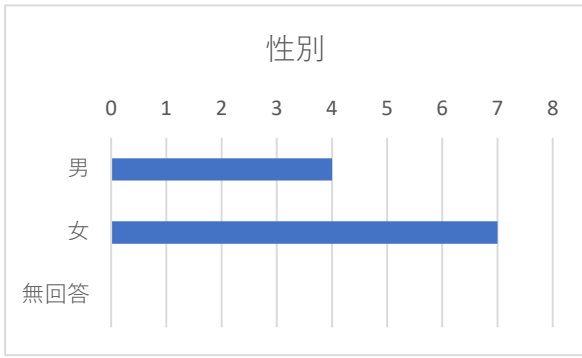
- 1) ヨガからみた糖尿病へのアプローチ 管理栄養士より
- 2) 糖尿病と排便 看護師より

ヨガと言うと皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか。体が硬いと難しいのかなと思っていましたが実際は呼吸法がとても大事だということがわかりました。教室では、みんなで体を動かしながら呼吸法を実践しました。最初は難しかったですが、最後には体がすっきりとし、呼吸も深くできるようになりました。呼吸が整うと代謝も上がってきます。全身にとっても良い影響があるんですね。皆さんもヨガにチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。

糖尿病と排便には実は深い関わりがあります。合併症の一つである自律神経障害では胃腸障害を起こすことがあり、便秘や下痢の原因となります。また糖尿病のお薬の中には排便に影響を及ぼしてしまうものもあるのです。便秘や下痢を起こさないためにも、食事や生活を整えることが大切です。とくに便秘がちの方は、食物繊維を多く摂ったり、適度な運動をしたりしましょう。

次回は6月18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11名