

糖尿病教室ご報告

2020年9月17日(木) 14:00~15:00

今年第3回目の糖尿病教室が開催されました。今回は15名の方にご参加していただきました。多くの方にご参加していただき、ありがとうございました。

今回の内容は

- 1) いつも靴下をはこう 糖尿病療養指導士 看護師 川出
- 2) 免疫力を高めよう 糖尿病療養指導士 管理栄養士 水谷

看護師川出よりフットケアについて。糖尿病の方は足に傷ができると治りにくいことをご存じでしょうか？毎日靴下をはく事や爪の切り方を知る事で傷を防ぐことができます。靴下を選ぶポイントは5本指ソックス。裸足の方もまだまだ多いこの季節、足を守るために適切な靴下を選び、傷を作らないようにし、出来てしまった場合には早急に見つけ適切に処置していくことが大切になってきます。足の観察ポイントは傷が出来ていないか、胼胝や魚の目が出来ていないか、肥厚している部分はないか水虫はないか、など様々です。気になる点がございましたら当クリニックフットケア外来に相談してみてください。水虫検査も実施させていただきます。

管理栄養士水谷からは免疫力について。コロナでみなさん疲れてはいないでしょうか？免疫力とは細菌やウイルスから体を守ってくれている防御システムの事です。免疫力を上げる事によりコロナや冬に流行するインフルエンザなど様々なウイルスから体を守る事が出来ます。

免疫力を上げるポイントは5つ。①自律神経を整える②体を冷やさない、温める③適度な運動をする④1日3食バランスよく食べる⑤腸内環境を整える です。

また、当院では免疫力を高める点滴も行っております。皆さん免疫力を上げ毎日元気に過ごしていきたいですね。

次回は12/24(木)に予定しております。皆さまのご参加をお待ちしております。



	男	女	無回答
性別	7	8	0

回答数15名（複数回答あり）

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
年齢			1	4	3	7

	院内の掲示	ホームページ	ブログ・LINE	家族・知人の紹介	その他	無回答
参加のきっかけ	9	3	1	2		

	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	3	1	2	9	

	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			12	2		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
スタッフの対応	11	4				

	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
看護師のお話（靴下をはこう）	10	4				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（免疫力）	12	3				

	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	8	7		