

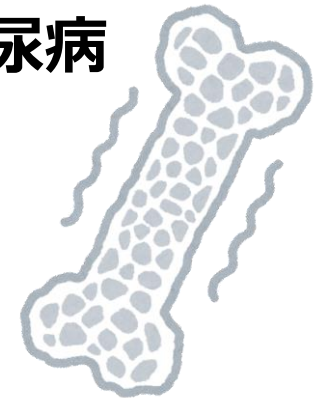
# 糖尿病教室

6月24日(木) 14:00-15:00

## 1. 「糖尿病と骨粗鬆症」

加齢とともに、骨がもろくなり骨折もしやすくなります。糖尿病の人は特に骨折のリスクが高くなると言われています。今回は糖尿病と骨粗鬆症の関係についてお話しします。

管理栄養士 水谷(日本糖尿病療養指導士)



## 2. 「かんたん！おうちでレジスタンス運動」

昨年からコロナが流行し、なかなか外出もできず、運動不足になっていませんか？

日常生活のなかで、簡単に続けられる運動を習慣にしましょう。

看護師 木全