

糖尿病教室のご報告

2021年6月24日(木) 14:00~15:00

今年2回目の糖尿病教室が行われました。今回は12名の方にご参加いただきました。お忙しい中、また暑い中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) 糖尿病と骨粗鬆症 管理栄養士より
- 2) 今日から始める簡単運動習慣 看護師より

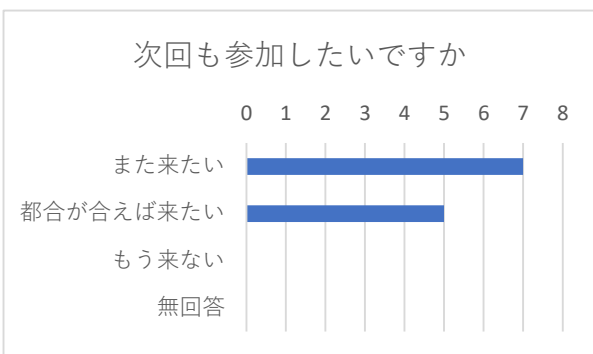
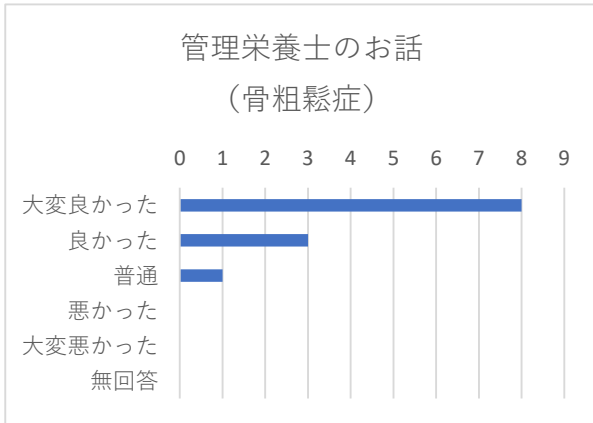
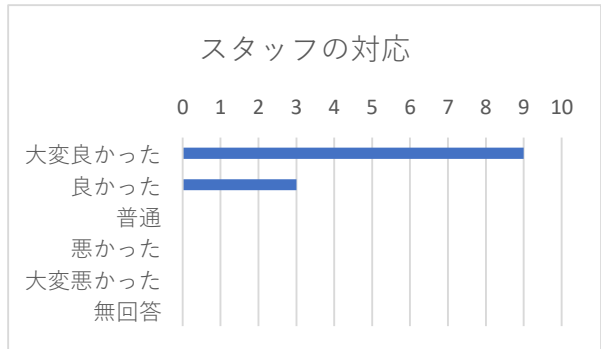
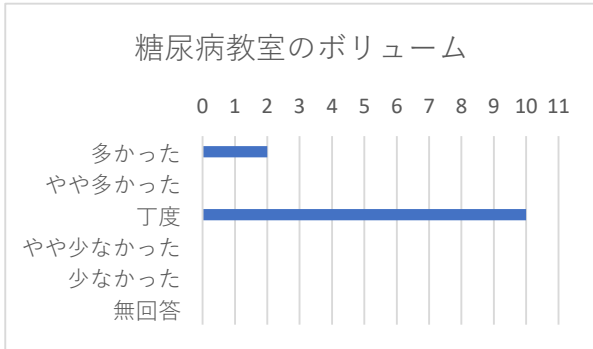
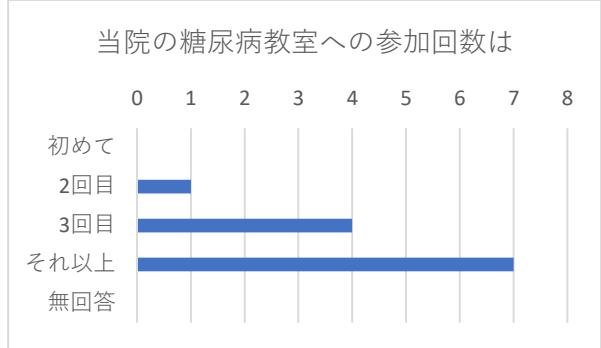
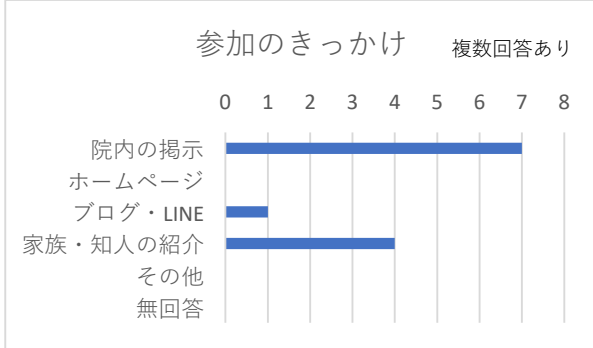
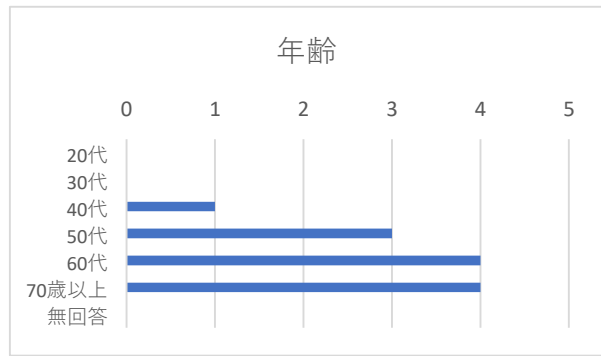
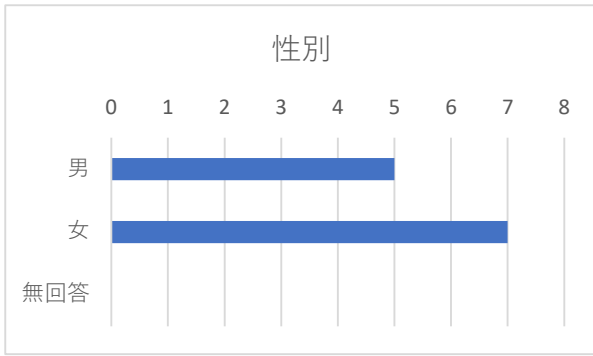
管理栄養士からは、骨粗鬆症についてお話させていただきました。骨粗鬆症の分類として①原発性骨粗鬆症 ②二次性骨粗鬆症 があり糖尿病は②の二次性骨粗鬆症に分類されま
す。インスリンには血糖値を下げる以外に骨の形成を促す働きがあり、特に1型糖尿病のイン
スリンが枯渇している方は骨折のリスクが上がってしまいます。また高血糖は骨への悪
影響となり、骨の質が下がってしまいます。骨粗鬆症を予防するために、カルシウムやたん
ぱく質、ビタミン D、K を積極的に摂り、適度な運動を行い骨折予防につなげていき
たいですね。

看護師からは、今日から始めるかんたん運動習慣ということで、お家で簡単に行えるレジ
スタンス運動についてお話させていただきました。レジスタンス運動とは筋肉の抵抗運動
のことで有酸素運動と組み合わせることにより相乗効果が得られます。運動の効果は食後
血糖値の改善、インスリンの効きをよくする、肥満改善、筋肉量増加、ストレス解消など様々
な効果が期待されます。1回15分以上、週に3回以上を目標に行っていけるといいか
と思います。今回は実際に運動も行い楽しく実施することができました。無理のないように楽
しく続けていけたらいいですね。

次回は9/16に開催予定です。予約不要・参加無料です。受診歴のない方もお気軽にご
参加ください。



20210624糖尿病教室アンケート



参加者12名

20210624糖尿病教室ご意見

- ・火を使わない、レンジ、トースターで簡単にできる
低糖質料理のレシピを知りたい
- ・楽しく分かりやすい内容で、有意義な講義でした。
糖尿病予備軍の人がどうしたら糖尿病に向かって
しまわないか聞きたい
- ・続ける事が大切だと思いました。
無理せず、自分のペースで気負わずレジスタンス運動を
続けられればいいなと思いました。
- ・大満足でした
- ・先回のすい臓がんの事はよかった。
他に病気になりやすい注意事項を教えてください。
- ・いつもいいお話ありがとうございます。
一日に飲む薬は何種類だったらいいですか？