

## 糖尿病教室のご報告

2022年12月22日（木）14：00～15：00

今年最後、4回目の糖尿病教室が行われました。今回は19名の方にご参加いただきました。寒さが本格的になってきている中、たくさんの患者様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) いつ起こるかわからない災害 管理栄養士より
- 2) 年末年始をのりきろう！！ 看護師より

管理栄養士からは、災害時に準備しておくべきことを過去の事例とともにお話ししました。災害時に備えて一般的に用意しておくべきもの以外にも、糖尿病を患っている方が用意すべきものや災害時でも血糖コントロールが悪くならない食事の取り方や薬の飲み方のお話しもありました。

災害は突然おこるものなので、事前の準備がとても大切であることが分かりました。みなさんも災害に備えて日頃から家族と相談しておいたり、準備しましょう。

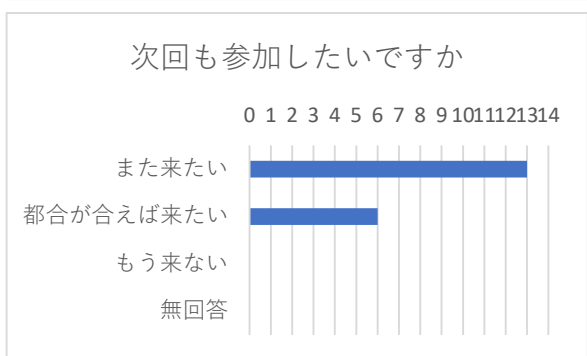
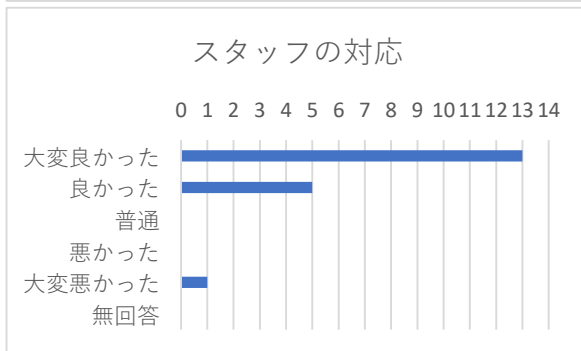
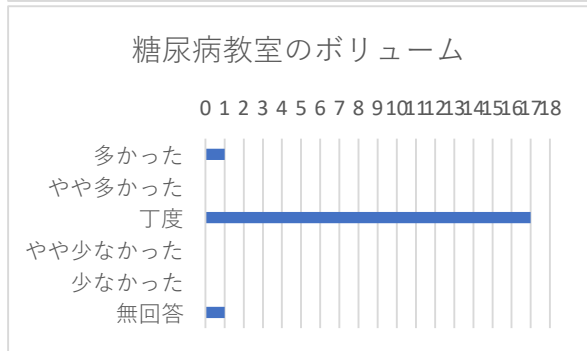
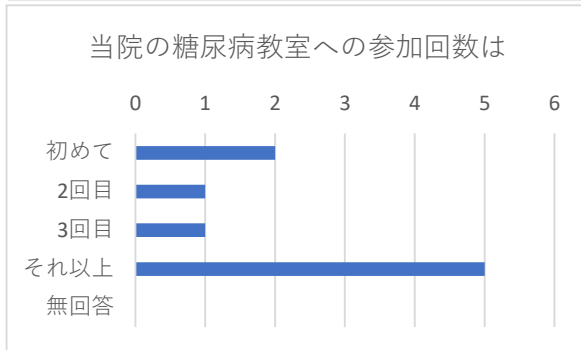
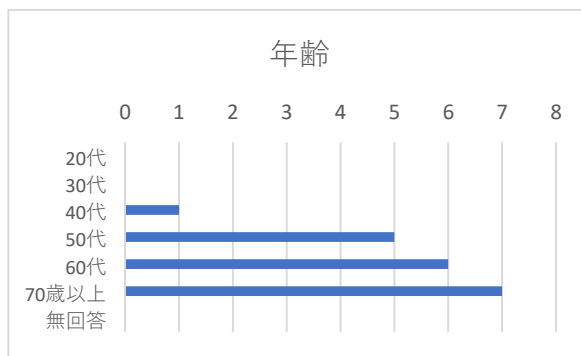
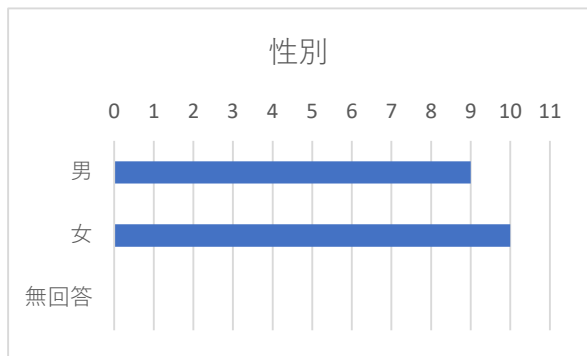
看護師からは、血糖トレンドについての説明がありました。血糖値はその時々によって異なるので点でなく線で変動を見ることが大切です。またその変動が大きく血糖値スパイクがある状態だと血糖コントロールも悪くなってしまいます。食事や運動を気を付けて血糖値スパイクに気をつけましょう。また、後半には年末年始の料理に含まれる糖質料についての紹介もありました。血糖値に気を付けつつ、年末年始の食事を楽めるとよいですね！

今年1年たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

来年は実施回数が増え、特別講演もあり、バージョンアップいたしますので楽しみに！皆様のご参加をお待ちしております。



# 糖尿病教室アンケート



参加者19名

## 糖尿病教室ご意見

- ・とってもいい事がきけて良かったです。
- ・災害はいつ起こるかわからないから勉強になりました。
- ・けっこう努力しているつもりですが、なかなか成果が出ず、イヤになっています。（毎日夜40分散歩等9（筋トレ）前向きに頑張る方法を教えてほしいです。
- ・1年間お世話に成りました。ありがとうございました。みな様よいお年を～！！
- ・来てよかったです。みなさん親切です。
- ・時間を少し早めていただければうれしいです。
- ・糖尿病予備軍似ついでのお話を伺いたいです。
- ・毎回毎回とても楽しみでまた勉強になります。ありがとうございます。