

糖尿病教室のご報告

2023年8月31日（木）14:00~15:00

今年2回目の院長糖尿病教室が8月31日に行われました。

今回は19名の方にご参加いただきました。

今回の内容は、

1) ずばりでも健康長寿になる方法 大河内昌弘院長

- ・健康寿命の人が実際にしていることから学ぶ
- ・健康寿命になるための生活習慣とは？
- ・健康寿命になるための食事療法とは？
- ・健康寿命になるための運動療法とは？
- ・健康寿命になるための生きがいとは？

健康で長生きする秘訣は、食事・運動・生きがいを持つこと。

老化を早める食品、寿命を延ばす食品、空いた時間にできそうな運動

健康で長生きする情報が満載でした！

ご参加者様のアンケートで、私の生きがいは〇〇です！という記入もありました。

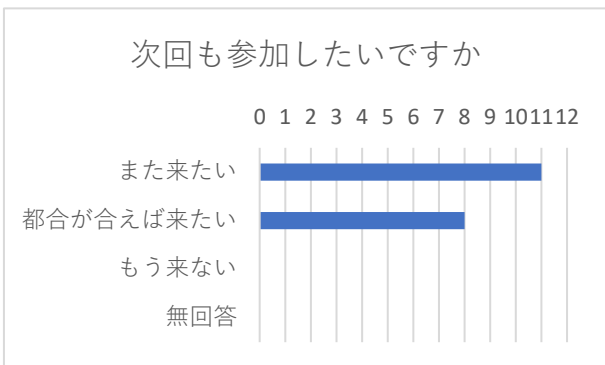
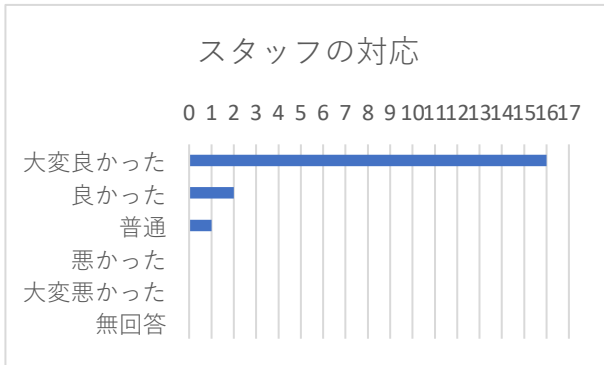
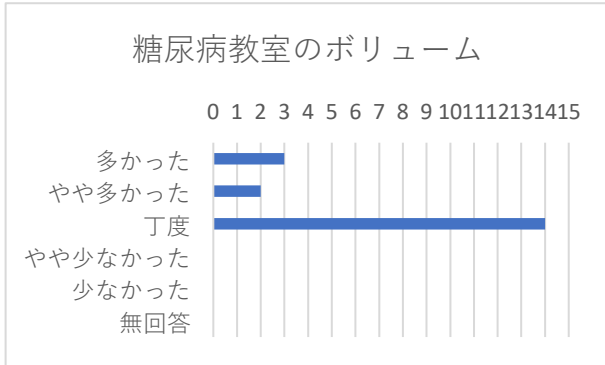
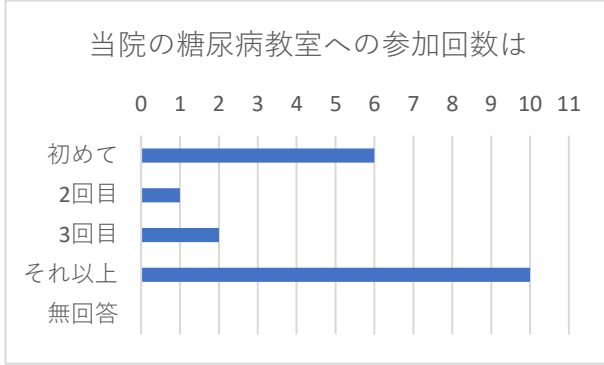
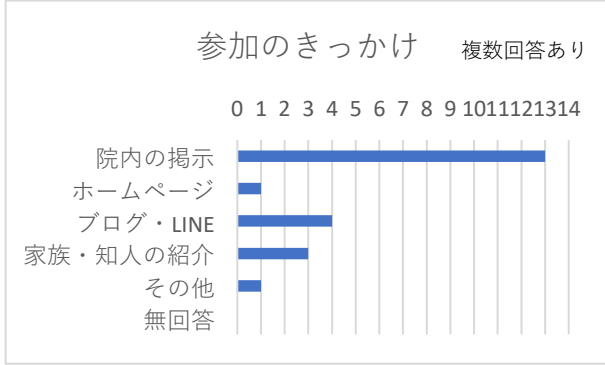
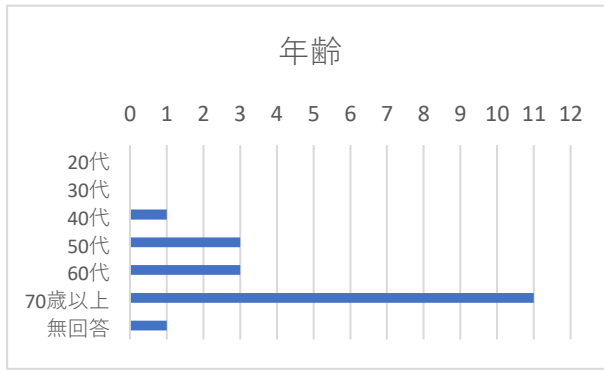
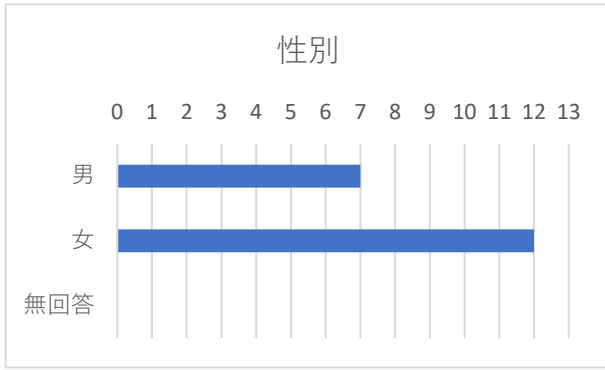
皆さんが健康で生き生きとした人生を送られるよう

これからも精一杯お手伝いをさせていただきたいと思えます。

次回は9月21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。



糖尿病教室アンケート



参加者19名

	男	女	無回答	回答数〇名（複数回答あり）
性別	7	12	0	

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	無回答
年齢			1	3	3	11	1

	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	13	1	4	3	1	

	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	6	1	2	10	

	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	3	2	14			

	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	16	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
院長のお話	16	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	11	8		

糖尿病教室ご意見

- ・いつもありがとうございます。
- ・睡眠のメカニズム、良い睡眠を得るためには何が大切なのか？
睡眠について有益なお話聞きたいです。今日もありがとうございました。
- ・大変すばらしい内容 合点
- ・私の生きがい！畑仕事（運動）をして、野菜を食べるぞ！！
- ・家内が糖尿病で本人出席できないので次回お邪魔したいです。