

糖尿病教室のご報告

2023年12月21日(木) 14:00~15:00

今年最後の糖尿病教室が開催されました。本格的な冬の寒さの中、19名の方にお越しいただきました。また、InBody(体組成計)の無料測定会も同時に実施しました。

今回の内容は、

- 1) 糖尿病と塩分 管理栄養士 前田より
- 2) お家で実践 ~家でできるトレーニング~ 看護師 ト部より

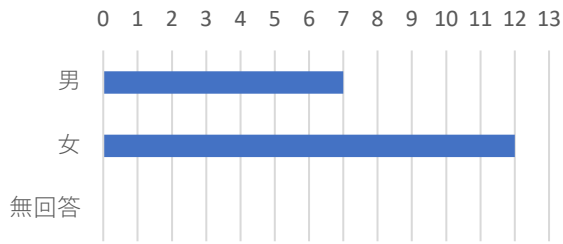
管理栄養士からは、糖尿病と塩分の関係についてお話ししました。塩分を摂りすぎると、高血圧になるだけでなく、糖尿病にも影響してきます。現在、食塩摂取量は日本人の食事摂取基準では、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。調味料や食材に含まれる塩分量を紹介し、上手な減塩方法などについて説明しました。また年末年始が近いということもあり、お節料理が余ったときのアレンジレシピについても紹介しました。

看護師からは、自宅でできるトレーニングについて、実践を交えながらお話ししました。運動をすることにより、血糖コントロールの改善、高血圧や脂質異常症の改善、体重維持や減少、ストレス解消などの効果が期待できます。運動の種類は、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチがあります。それぞれの運動を継続して行うことで、健康を維持することができます。ただし、無理のない範囲で行いましょう。心配な方は、医師に相談してから始めましょう。

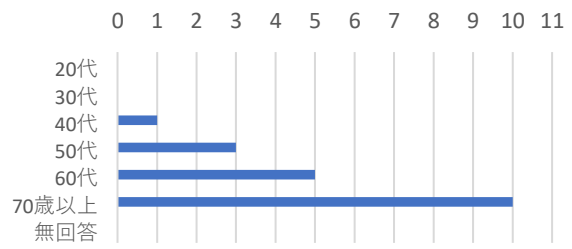
次回は2024年3月28日(木)を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。



性別



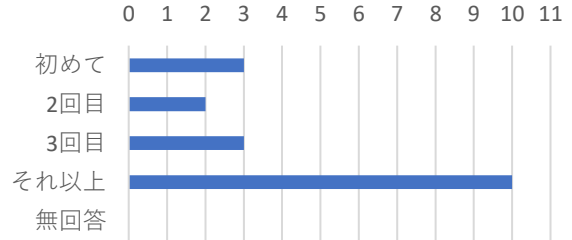
年齢



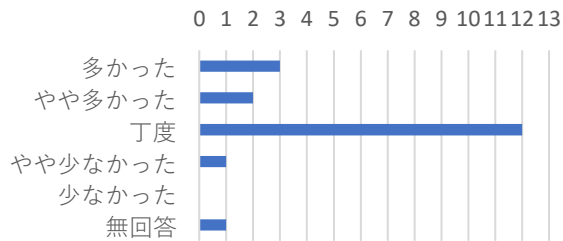
参加のきっかけ



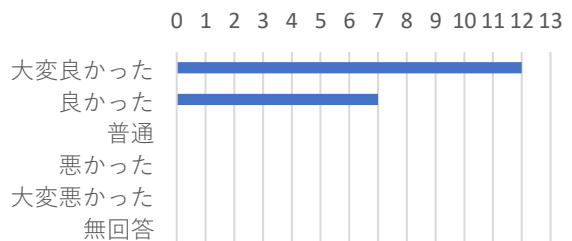
当院の糖尿病教室への参加回数は



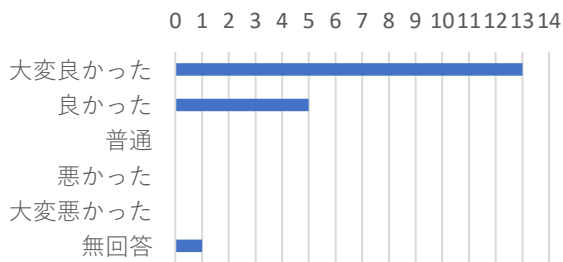
糖尿病教室のボリューム



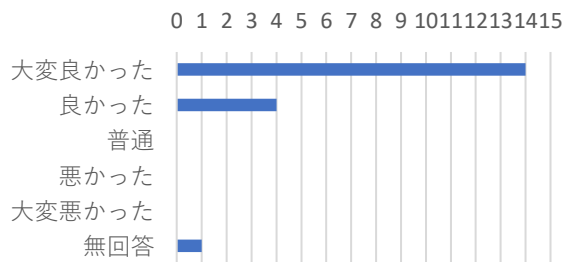
スタッフの対応



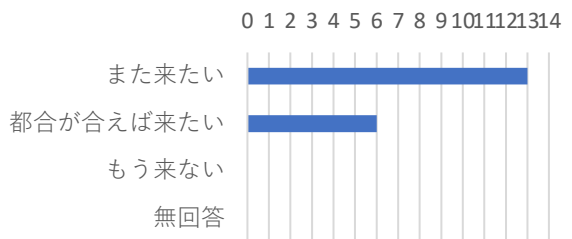
管理栄養士のお話
(糖尿病と塩分)



看護師のお話
(トレーニング)



次回も参加したいですか



糖尿病教室ご意見2023.12.21

- ・今年もお世話になりました。みなさんよいお年を。
- ・こうした取り組みをぜひ続けてください。
- ・大変すばらしい。
- ・今日のようなストレッチ教室を開いて欲しいです。
- ・糖尿病用の簡単な食事会をしてほしい。
- ・いつもありがとうございます！次回も楽しみにしています。
- ・7月からお世話になっております。初めての参加でした。新年からまたしっかり参加します。ありがとうございました。
- ・これからますます寒くなって外に出たくなくても、このトレーニングなら簡単で家の中でもできます。高齢の母と一緒にやってみようと思います。