

平成23年秋の糖尿病教室第2回目を開催いたしました。

平成23年10月25日（火）本館ライブラリーにおいて秋の糖尿病教室を開催いたしました。今回のテーマは前回に続き、「あなたの脳は大丈夫ですか？」

第2回目は食事会で、清川理学療法士から運動療法の基本を、泉栄養士から食事療法の基本を、桑川医師からは糖尿病と認知症のお話を致しました。

参加者は12名で、認知症の発症を防ぐとされている食材をバランス良く取り入れた減塩食を召し上がり、最近、血糖コントロールに有効とされているストレッチ、認知症の評価テストを体験して頂きました。

次回は春に予定しております。糖尿病療養のためになる情報をお伝え致します。お気軽にご参加下さい。



魚や野菜をバランス良く取り入れた
500kcalの減塩食



血糖コントロールにはストレッチも有効
みんなで首や肩のストレッチを実践



食事療法の基本
食事の偏りを改め、健康的な食事に変える。



認知症予防には良好な血糖コントロールが大切



認知症評価テストを体験。みんな真剣です。