

平成26年度

秋の外来糖尿病教室を開催しました！

平成26年10月22日に本館ライブラリーにて、秋の外来糖尿病教室を開催いたしました。今回のテーマは「誘惑の多い秋&冬でも負けない血糖コントロール」です。

吉原医師から糖尿病の基本と冬に血糖コントロールが悪くなる原因をお話頂き、福原管理栄養士からは鍋料理、クリスマスケーキ、おせち料理の上手な食べ方をお話しました。



吉原医師
冬は血糖が上がる原因が多いです。



福原管理栄養士
鍋・クリスマスケーキ・おせちの
上手な食べ方は？



野菜たっぷりの
500kcalの糖尿病食
おいしくいただきました。



平綿管理栄養士
ライ麦パンや野菜を使って
血糖値を上げにくくしています。



鈴木薬剤師と春日看護師
資料コーナーは
糖尿病の情報がいっぱい



塚田看護師
冬の生活の注意点
低温やけどに注意しましょう。

食事会では野菜をたっぷり使ったライ麦パンのサンドイッチの糖尿病食を試食して頂きました。後半は塚田看護師より、冬の生活の注意点として、低温やけどのお話、菅野理学療法士からは、



菅野理学療法士
冬の運動の注意点
お部屋でできる運動療法

冬の運動の注意点のお話とお部屋でできる筋肉トレーニングとストレッチを参加者全員で行いました。冬の血糖値を上げないための工夫がいっぱいの楽しい教室となりました。次回は来年5月を予定しております。ぜひ、ご参加下さい。

糖尿病ケアサポート委員会