



糖尿病センターたより



第95号：発行 令和元年8月

運動実習会

テーマ：今日から自宅がフィットネスクラブに
～理学療法士がすすめる松波体操～



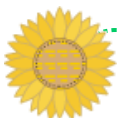
運動を始める前に血圧測定などのメディカルチェックを実施し、準備運動もしっかりと行いました。



自宅でひとりでも継続して行えるような運動のポイントを学びました。



運動後の茶話会でグループの方と普段の療養生活について話しながら楽しくおやつタイム♪



次回の実習会は9月29日(日)に**野外実習会**を実施します。野外実習会ではウォーキングなどを中心とした運動実習と、実際に外食をとりながらその注意点などを学ぶ食事実習を行います。実習会では、実際に体験し自分の目で確認しながら学ぶということが一番のポイントだと思います。また、毎日の療養生活に対する不安や悩みなどを患者様同士話しあえるとても良い機会になると思います。

ぜひ皆様お誘い合わせの上ご参加ください。

