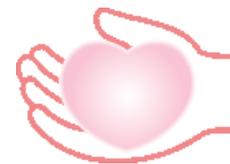




生活習慣病管理部たより



第80号：発行平成27年11月

秋の野外実習会報告

9月27日(日)に糖尿病教室秋の野外実習会を開催しました。
～リニア鉄道館・東山動植物園～へ行ってきました!



リニア鉄道館にて



運転シュミレーションもしました。



名古屋港を望みながら昼食を摂りました。



当日は天気も良く、動物園ではかなりたくさん歩きました。

旅行時の注意点!



旅行へ行くと、いつもよりよく歩き運動量が多くなったり、食事時間が遅くなることがあります。そのため、低血糖を予防する対策として補食を適宜摂るようにしましょう。

補食として適しているものとしては

- マリービスケット1袋
 - 甘栗小袋1つ(80kcal程度)
 - バナナ1本
 - ロールパン1個
 - おにぎり小1個など
- また、かならずブドウ糖も携帯し、低血糖になってしまったときはブドウ糖を10~20g摂取するようにしましょう。



今後の教室予定



11月は**特別講演**(14日)と**秋の糖尿病教室3回シリーズ**(11/4・11/11・11/25)を開催します。
(各14時から16時、総合病院南館1階講堂にて)
皆様の参加をお待ちしています!