



生活習慣病管理部たより



第59号：発行平成26年2月

糖尿病教室について

年末年始にHbA1cや体重が増加してしまった方はいらっしゃいませんか？そんな方に今回は当院の糖尿病教室を紹介したいと思います。自分だけではなかなか改善意欲が湧かない…なんて方はぜひ糖尿病教室に参加してみましょう。何か良いヒントが見つかるかもしれません。スタッフ一同、皆様の療養生活をサポートしていきます。

<講義>

入門コース：糖尿病について1回で講習するコースです。講義を聞くだけでなく、一緒に参加していただくスタイルの教室です。

基礎コース：春と秋の2回/年開催しており、毎週水曜日に続けて4回にわたり実施します。すべての講義に参加された方には皆勤賞として表彰しています。

特別講演：糖尿病や合併症に関するテーマで春と秋に開催します。

運動実習会風景



<実習会> *実習会はより実践的な体験ができるので特にお勧めです！

調理実習会：実際に調理をしながら学びます。

運動・食事実習会：正しい運動方法と食事のとり方を学びます。

野外実習会：日帰りバス旅行で1日楽しく過ごしながら学びます。

調理実習会風景



糖尿病教室へは、患者様はもちろん、ご家族や糖尿病に関心のある方ならどなたでも参加できます。みなさんお誘い合わせの上、ぜひご参加よろしくお願ひします。