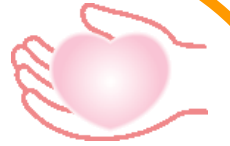




# 糖尿病センターたより



第92号：発行平成30年8月

## 運動実習会報告

『つかみ取れ！勝利への道！～second season～』



運動前にメディカルチェックと準備体操を行いました。



『風船リレー』  
風船をバトンの代わりに使用しリレーを行いました。



『王様カードゲーム』  
捨てたカードに書かれた運動などを実施しました。



『車椅子リレー』  
車椅子を自分で漕いで障害物を乗り越えました。

次回の実習会は10月13日(土)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べる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。

