

## 2020年1月の糖尿病教室のご案内

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
		1日	2日	3日	4日
1月		元 日	休診日	休診日	9時～ 運動療法 (理学療法士)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
10時～ 食事療法で血糖値を コントロールしよう (管理栄養士)				10時～ 食品交換表を使って 食品の仲間を 覚えよう (管理栄養士)	休診日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
成人の日	11時～ メタボとは？ (医師)	10時～ 注射薬の話 (薬剤師)	10時～ 食品交換表を使って 献立をたててみよう (管理栄養士)	11時～ 糖尿病の療養法1 (看護師)	
20日	21日	22日	23日	24日	25日
10時～ 栄養バランスの とれた食事 (管理栄養士)		10時～ のみ薬の話 (薬剤師)		10時～ 外食について (管理栄養士)	休診日
27日	28日	29日	30日	31日	
10時～ 糖尿病合併症を 予防する食事 (管理栄養士)	11時～ 糖尿病とは (医師)		10時～ 嗜好食品に ついて (管理栄養士)		

新しい年、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は子年です。ねずみはよく働きますが、私たちは、お正月は美味しいものを食べて、楽しく寝正月になりがちです。ねずみのようにいつも運動というわけにはいきませんが、運動には、私たちの健康寿命をのばすために、他には替えがたい効果があります。からだを動かすことで、糖尿病だけでなく肥満や生活習慣病、循環器疾患やがん、加齢に伴う生活機能の低下、認知症などのリスクを下げる事ができると言われています。運動は、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とレジスタンス（筋力）トレーニングに分けられます。また、日常生活での活動量を上げることも大切です。ただし、運動をやめてしまうとその効果は3日程度で失われていきます。『継続は力なり』です。1年の計とともに、無理せず自分にできる運動を考えてみましょう。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

教室は、病院2階の南西にあります「会議室」で行います  
時間は、午前10時あるいは11時からです（院内放送があります）

当院は日本糖尿病学会認定の教育施設となっています（日本糖尿病学会糖尿病専門医が2名在職中です）。  
また、糖尿病の療養指導医1名と療養指導士4名も日常の療養のお手伝いをさせていただきます。

海津市医師会病院 糖尿病教育担当スタッフ  
連絡先 電話 0584-53-7111（代） 医局 黒田英嗣