

# 糖尿病教室のご案内

糖尿病教室に参加してみませんか？

「糖尿病と上手く付き合いたい」「糖尿病予備軍と言われた」「家族が糖尿病」「糖尿病について知りたい」など興味がある方、どなたでも参加OKです。



対象者：どなたでも参加いただけます。

※外来診察待ち時間中に受講される方は、各ブロック受付に声をかけてください。

費用：無料

場所：三原赤十字病院 研修棟2階 講堂

日時：右記の予定表通り

受けたい講義を自由に受講ください。申し込み不要。

※薬剤師・理学療法士による講義は事前申し込みが必要です

(講師・講義テーマは冊子「糖尿病教室ご案内」を参考にしてください)

問い合わせ・お申込み先

三原赤十字病院 医療社会事業部

TEL 0848-67-9800 (直通)

1月



2016

開催日	時間	テーマ	担当
1月16日(土)	10:00~10:30	糖尿病の基礎知識	看護師
	★血糖測定可能 10:30~11:00	日常生活の注意点と旅行時災害時の対応	看護師

2月



開催日	時間	テーマ	担当
2月6日(土)	10:00~10:30	運動療法「自分にあった運動を見つけよう！」	理学療法士
	★血糖測定可能 10:30~11:00	自分の足をみてみませんか？	看護師
	11:00~12:00	食事療法① 「糖尿食」ってどんな食事？ 食事療法② 食生活をチェックしてみましょう	管理栄養士
2月20日(土)	10:00~11:00	★血糖測定可能 食事療法③ バランスよく食べるために 食事療法④ 今日からできる！ 血糖値を上げにくい食べ方！	管理栄養士
	11:00~11:30	こんなときに低血糖になりやすい！ 低血糖を起こしたら・・・	看護師
	11:30~12:00	① 「インスリンと内服薬、 好きなほうを選べたらいいのに」 そんな都合のいいこと言って大丈夫ですか？	薬剤師

3月



	開催日	テーマ	担当
	3月5日(土)	10:00~11:00 食事療法⑤ 甘いものって 食べてはいけないの？ 食事療法⑥ おいしく減塩生活ははじめませんか	管理栄養士
	3月19日(土)	★血糖測定可能 10:00~10:30 ホントは怖い合併症・・・ すべてのカギは「血糖コントロール」です。	看護師
		10:30~11:30 ②血糖コントロールも大事ですが、 合併症の発症予防も大事です。 ③糖尿病と高血圧 「切っても切れない関係について」	薬剤師

\*血糖測定は1回100円にて実施しております。ご希望の場合は、お申し出下さい

\*4月の糖尿病教室はお休みです。次回の教室は平成28年5月から開始予定です。