

# 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。

※特別編「ウォーキング」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 0848-64-8111 (代表)

## 糖尿病教室開催スケジュール

### 【第1部 予防編】

開催日	時間	テーマ	担当
10月6日(土)	10:00~11:00	糖尿病を予防する食事 私の食事、大丈夫??	管理栄養士
	11:00~11:30	自分に合った運動をみつけよう!	理学療法士
12月15日(土) ★血糖測定可能	10:00~10:30	いつまでも健康であるために ～糖尿病を予防しよう～	看護師
	10:30~11:00	食事に関するQ&A ～クイズに挑戦してみませんか～	管理栄養士

### 【特別編 ウォーキング】

★事前申し込み必要

開催日	時間	テーマ	担当
10月20日(土)	10:00~11:30	実際に歩いて運動習慣を身につけよう! 詳細は冊子「糖尿病教室のご案内」の別紙 「糖尿病運動教室のご案内」をご参照ください。	理学療法士

### 【第2部 治療編】

開催日	時間	テーマ	担当
1月5日(土) ★血糖測定可能	10:00~10:30	覚えておきたい低血糖対策	看護師
	10:30~11:00	糖尿病と高血圧について ～腎機能の悪化を防ぐための内服管理～	薬剤師
1月19日(土)	10:00~11:00	糖尿病の食事療法について	管理栄養士
2月2日(土) ★血糖測定可能	10:00~10:30	糖尿病の合併症について	看護師
	10:30~11:00	内服薬とインスリンについて	薬剤師
2月16日(土) ★血糖測定可能	10:00~10:30	糖尿病の運動療法	理学療法士
	10:30~11:00	旅行時・災害時に備えて、 毎日の暮らしの中で考えよう!	看護師

※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付け下さい。