

第5回 糖尿病教室を開催しました。

令和2年1/18(土)13時~14時、当院にて第5回糖尿病教室を開催しました。参加人数は9名と多数のご参加を頂きました。ご近所にお住まいの方から、西区や小樽からもご参加頂きました。誠にありがとうございました。

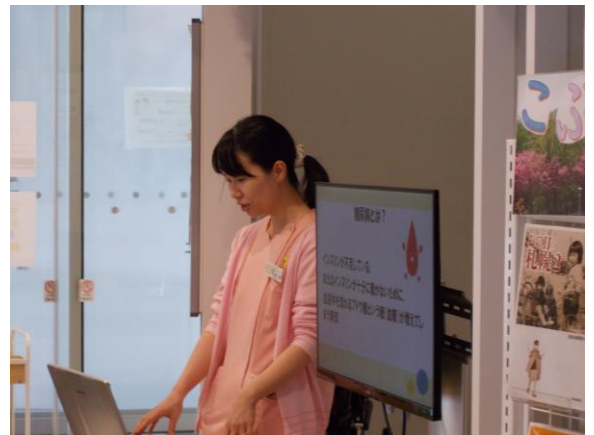
今回は『かんたん！エクササイズ』というテーマで看護師さんから運動する際のポイントやラジオ体操の実演がありました。実際にラジオ体操をしてみて「久しぶりにラジオ体操したなあ〜」「からだがぼかぼかして気持ちいいもんだ」「家でもやってみよう」と盛り上がりました。

次に管理栄養士からは『おやつたべてもいいですか！？』というテーマでおやつを上手に食べるコツなどをお話ししました。アンケートでは、一番好きなおやつはアイスやチョコレートが人気でした。間食をするときに気をつけていることは、「できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ」や「食べるなら日中にして寝る前は食べない」「指示エネルギー量の範囲を超えない」といった工夫をしている方が多かったです。

また、今回の試食は株式会社クリニコの「くだものの栄養+ファイバー」「リハたいむゼリー」「ビタミンサポートゼリー」でした。およそ1時間位の教室でしたが、楽しく第5回目の教室を開催できて院長、並びにスタッフ一同大変うれしく思います。



教室風景



教室終了後の参加者アンケートでは、「わかりやすい説明だった」「参考になった」というご意見を多数いただきました。また、試食会が好評でしたので今後も継続していきたいと思えます。和気あいあいと楽しい雰囲気でご参加いただけるように企画していきたいと思えます！！

次回開催日時：3/21(土)13時~14時

ご予約不要・参加費無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

回りのテーマは『歯と糖尿病との関係』講師：ルウ歯科クリニック院長

『ストップ！ザ・合併症』講師：澤田院長です。どうぞお楽しみに。