

## 第7回 糖尿病教室を開催しました。

令和2年7/18(土)13時~14時、当院にて第7回糖尿病教室を開催しました。5月に開催予定の糖尿病教室は、コロナウイルスの影響により延期させて頂いておりましたが、この度2カ月遅れで開催することが出来ました。

開催にあたってはコロナ対策として、参加者の皆さんにマスクの着用と手指のアルコール消毒をお願いし、また試食の中止をさせて頂きました。このような中13名のご参加を頂きまして、誠にありがとうございました。

今回は澤田院長から『糖尿病とは』というテーマで糖尿病やインスリン、療養上のポイントについてわかりやすくご講演頂きました。澤田院長から皆さんに知って頂きたい事として、たとえ糖尿病と診断されても、「生活上、行動上の制限」は一切ないということや定期的な受診と日々のちょっとした健康管理で生活も仕事もこれまで通りで良いというメッセージが印象的でした。

管理栄養士からは、『高血糖を防ぐ！食物繊維のとり方』というテーマでどんな食品にどのくらいの食物繊維量が含まれているかやメニューの取り入れ方を具体的にお話ししました。

また、今回のお土産は株式会社伊那食品工業株式会社から「スープ用糸寒天」でした。およそ1時間位の教室でしたが無事に第7回目の教室を開催できて院長、並びにスタッフ一同、皆さんのご協力のおかげと感謝しております。



教室風景



教室終了後の参加者アンケートでは、「説明がとてもわかりやすかった！」「今後も楽しく生活に生かして長生きしたい！」というご意見を多数いただきました。今後も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っております！！

### 次回開催日時：9/12(土)13時~14時

ご予約不要・参加費無料です。皆さんのご参加をお待ちしております。

回りのテーマは『最近の糖尿病事情』講師：澤田院長、看護師

『カンタン！エクササイズ』講師：看護師です。どうぞお楽しみに。