

# 平成 29 年度 秋の外来糖尿病教室を開催しました



吉原医師  
減量で糖尿病以外の病気も改善



司会の平山薬剤師と松木薬剤師  
話し合い進行の宮田看護師

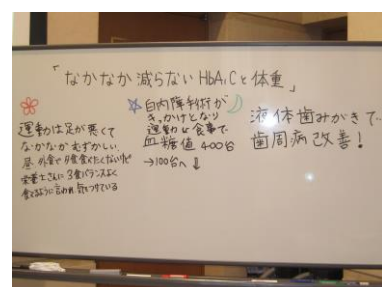
平成29年10月25日(水)本館1階ライブラリーで、平成29年度秋の外来糖尿病教室を開催いたしました。テーマは「なかなか減らないHbA1cと体重」です。吉原医師より「肥満は万病のもと」お話がありました。話し合いでは、3つのグループに分かれて、スタッフも交え、「HbA1cと体重を減らすためにできること」をみんなで考えました。

昼食は、「鶏肉のレモン焼き」を主菜とした500kcalの食事。素材や調理法を工夫し、

低カロリーでも満足して頂ける食事でした。後半は佐々木管理栄養士から「3kgのダイエット。そのコツ」高桑理学療法士から「自分に合った運動。そのコツ」のお話があり、最後に、川島糖尿病看護認定看護師より「教室の振り返り」のお話がありました。楽しくて、糖尿病療養に役立つ教室です。

次回は来年春を予定しております。ご参加下さい。

糖尿病ケアサポート委員会



話し合いではいろいろなアイデアが出ました。



500kcalの食事  
低カロリーでも大満足