

# 健康教室のお知らせ

「糖尿病」。そう診断されたら？ 本人とその家族で病気に向き合う必要があります



阿蘇中央病院では、毎月1回、健康教室を開催し、医師をはじめ専門のスタッフがわかりやすく指導しています。

糖尿病は薬だけでなく、日頃の食事と運動も治療に大きく関わってきます。したがって本人だけでなくご家族にも教室の参加をお勧めしています。参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

年間スケジュールは以下のとおりです。なるべく1年を通しての参加をお勧めしますが、随時参加でも構いません。

## 《 阿蘇中央病院 健康教室 年間スケジュール 》

■会場 講話：阿蘇中央病院 2階会議室 調理：中央病院横の医師会館調理室  
 ■開催時間 学習会：13時30分～14時30分 調理：10時～12時30分

日程	テーマ	内容
4月21日(木)	『呼吸器の病気について』 講師：内科医（院長）	呼吸器の病気は様々あります。喫煙のリスクや副流煙による呼吸器疾患について勉強しましょう。
5月20日(金)	調理：『糖尿病の食事療法』 ～食物繊維たっぷり～	野菜や雑穀を使い食物繊維たっぷりのメニューで血糖を上手にコントロールしましょう。
6月21日(火)	『夏の食中毒について』 『爪白癬について』 講師：内科医（看護師）	じめじめした梅雨に起こりがちな食中毒について一緒にお勉強しましょう。
7月15日(金)	調理：『減塩食をおいしく』 ～エネルギー計算も自分でやってみよう!!～	減塩の方法は・・・ただ塩分を減らすだけではありません。おいしく、減塩食を楽しみましょう!!
8月17日(水)	『腰痛について』～腰痛体操～ 講師：整形外科医（理学療法士）	腰痛は軽く見ていると寝たきりになる危険性もあります、予防に努めましょう。
9月16日(金)	調理：『ダイエット食について』 ～コレステロール100mg以下の食事～	脂っこくならない、低カロリー食を作って食べてみましょう。低カロリースイーツもあります。
10月18日(火)	『話題のワクチン情報』 『甲状腺検査について』 講師：内科医（検査技師）	最近様々なワクチンがあります。正しい知識を得る良い機会です。
11月18日(金)	調理：『糖尿病食のおせち料理』 ～人工甘味料を使った御節～	おいしいおせち料理を工夫して作りましょう。食べ方の工夫を説明します。
12月15日(木)	『ピロリ菌検査のついて』 『漢方薬について』 講師：外科医（薬剤師）	胃潰瘍の原因に多い病気について一緒に学びましょう。
1月20日(金)	調理：『腎不全の食事』 ～たんぱく質・カリウム制限について～	たんぱく質制限やカリウム制限・減塩とともに難しい食事です。一度しっかり勉強して一緒に作ってみましょう。
2月未定	『動脈硬化の予防について』 ～誤嚥予防の食事について～ 講師：内科医（管理栄養士）	脳梗塞・心筋梗塞は怖い病気です。原因についてしっかり勉強しましょう。
3月16日(金)	調理：『貧血予防食』 ～鉄分豊富な食材をたっぷり使います～	女性に多い貧血。偏食や好き嫌いをなくし、普段から貧血予防に努めましょう。

\* 調理教室は材料購入のため1週間前までにご連絡ください。

申し込み、問い合わせ先 阿蘇中央病院栄養管理室 ☎34-0311