

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病が増えています…。皆で向き合い、健康で明るい生活を送りましょう。

阿蘇中央病院では、毎月1回、糖尿病教室を開催しています。医師をはじめ専門のスタッフがわかりやすくご指導しています。参加費は無料で、ご家族などどなたでも参加できます。



下記が今年度のスケジュールです。講義については内科医師が行ないますが、課題により専門スタッフが加わります。この機会に正しい知識を身につけ、良好なコントロールを維持しましょう。

講義場所：阿蘇中央病院2階会議室

料理場所：阿蘇中央病院横医師会館調理室 ※料理教室は材料購入のため前々日までにご連絡ください。

【阿蘇中央病院 糖尿病教室 年間スケジュール】

日程	時間	テーマ	内容
5月15日(金)	10:00~12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう！！
6月18日(木)	13:30~15:30	眼の手術と糖尿病の関係 糖検査について	白内障・緑内障など眼の病気は様々です。手術の時の血糖管理について一緒に勉強しましょう。検査データに興味を持って今の自分の健康状態を確認しておきましょう。
7月17日(金)	10:00~12:00	料理教室	麺料理の分量を覚えましょう。主食が麺でも野菜料理は欠かさずに！！エネルギー計算も自分でやってみよう！！
8月20日(木)	13:30~15:30	関節痛と運動療法の話 お薬について	糖尿病治療に必要な運動療法・・・でも膝への負担を考えて実行しましょう。お薬の最近の話題やためになる話を提供いたします。
9月18日(金)	10:00~12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう！！
10月15日(木)	13:30~15:30	カロリー計算法 運動療法とその実践	食事療法は面倒で継続が難しいものですが、必ず大きな成果がでる治療法です。軽く汗を流せる運動を実践しながら教えてもらいましょう。
11月20日(金)	10:00~12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう！！
12月17日(木)	13:30~15:30	薬物療法 おせち料理	糖尿病のお薬についての話です。飲み合わせや副作用の話も聞けます。季節の節目のお節句料理。どのようなことに気をつけて作れば良いか勉強しましょう。
1月15日(金)	10:00~12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう！！
2月18日(木)	13:30~15:30	クイズ大会 日常生活の注意点	恒例のクイズ大会です。優秀な方には豪華？商品が用意されています。看護師による日常生活での注意点や気をつけたいことなどを勉強して悩んでいることを解消してください。
3月19日(金)	10:00~12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう！！

問い合わせ先 栄養管理室 ☎34-0311 内線180