

# 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、講話については内科医師が行います。課題により専門スタッフが加わりご説明します。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 》

日程	時間	テーマ	内容
4月15日(木)	13:30~14:30	講話:糖尿病性神経障害	神経障害は様々な症状として現れます。早めの治療が必要になるため神経症について理解を深めましょう。
5月21日(金)	10:00~12:00	調理:胃腸にやさしい食事 ~胃潰瘍・胃切除後の方~	春先は芽吹き季節です。わらび・ぜんまい・たけのこで胃腸は弱っていませんか？消化のよい食事で胃腸を労わりましょう。
6月17日(木)	13:30~14:15	講話1:糖尿病と大血管障害	動脈硬化の予防について学習します。わかりにくい検査について詳しく説明します。
	14:20~15:00	講話2:メタボリックシンドロームについて	
7月16日(金)	10:00~12:00	調理:減塩食を美味しく 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19日(木)	13:30~14:15	講話1:糖尿病と認知症	認知症の理解と予防について学習します。熱中症を正しく理解し予防しましょう。
	14:20~15:00	講話2:熱中症は予防が肝心	
9月17日(金)	10:00~12:00	講話:コレステロールに気をつけて ~コレステロール100mg以下の食事~	悪玉コレステロール・中性脂肪を下げるにはどうすれば良いのでしょうか。知識を深め取り組む工夫を考えましょう。
10月21日(木)	13:30~14:15	講話1:血糖コントロールの重要性	様々な合併症の原因について理解しましょう。高血圧の人でも出来る運動を紹介します。
	14:20~15:00	講話2:高血圧の運動療法	
11月19日(金)	10:00~12:00	調理:糖尿病食のおせち料理 ~人工甘味料を使った御節~	お正月乱れがちな食事やカロリー増を改善するためおせち料理を工夫して作ります。食べ方の工夫も説明します。
12月16日(木)	13:30~14:15	講話1:高尿酸血症について	尿酸値について詳しく理解しましょう。手帳を上手に利用して自己管理に努めましょう。
	14:20~15:00	講話2:手帳の使い方と薬の話	
1月21日(金)	10:00~12:00	調理:腎不全の食事 ~たんぱく質・カリウム制限について~	腎不全の方の食事は、たんぱく質・カリウム制限、減塩ととても難しい食事ですが、一度しっかり勉強して、毎日の料理に生かしましょう。
2月17日(木)	13:30~14:15	講話1:健康クイズ大会	クイズで楽しく知識を深めましょう。基本的な食事療法について説明します。
	14:20~15:00	講話2:糖尿病の食事療法	
3月18日(金)	10:00~12:00	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。鉄分の多く入った食材を知り、また、栄養分を逃しにくい調理法を学び、食べて貧血を治しましょう。

\* 料理教室は材料準備のため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