

専門スタッフが一年にわたりアドバイス！

糖尿病教室のお知らせ

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。糖尿病・メタボリックシンドロームと診断され「さて、何をすれば良いのか？」とお悩みの方は、ぜひ、ご参加ください。専門の指導者がわかりやすく説明します。

ご家族の方など、どなたでも参加できます。



▼平成20年度 糖尿病教室年間スケジュール▼

開催日	時間	テーマ	内容
4月17日(木)	13:30~15:30	メタボリックシンドローム	特定健診・特定保健指導が4月からスタートします。それに向けて診断基準を知り病気を深める内容を内科医師がお話します。
5月16日(金)	10:00~12:00	料理教室 ・人口甘味料	カロリー計算・調理・試食と人口甘味料についての豆知識をお話します。
6月19日(木)	13:30~15:30	糖尿病の予防について ・糖検査	糖尿病の発病の仕方について理解し、ご家族や身近な方の糖尿病を予防するために役立てて頂きたい講義です。検査技師による糖検査の意義についての話しもあります。
7月18日(金)	10:00~12:00	料理教室 ・脂肪	カロリー計算・調理・試食と脂肪についての豆知識をお話します。料理は満腹感のあるメニューで高血糖になる心配はありません。
8月21日(木)	13:30~15:30	糖尿病の合併症のまとめ ・食事療法	糖尿病の合併症は様々です。細小血管・動脈の病変により引き起こされる合併症を正しく理解するための講義です。食事療法の基本もお話します。
9月19日(金)	10:00~12:00	料理教室 ・糖質	カロリー計算・調理・試食と糖質についての豆知識をお話します。料理は満腹感のあるメニューで高血糖になる心配はありません。
10月16日(木)	13:30~15:30	肝臓・腎臓と糖尿病の関係 ・運動療法	肝臓・腎臓と糖尿病の発症やコントロールと非常に深く関係しています。それを勉強して、病気の理解に役立てましょう。理学療法士による運動療法の実践もあります。
11月21日(金)	10:00~12:00	料理教室 ・ビタミン	カロリー計算・調理・試食とビタミンについての豆知識をお話します。料理は満腹感のあるメニューで高血糖になる心配はありません。
12月18日(木)	13:30~15:30	具合が悪い時の対処方法 ・薬物療法	風邪をひいたかな？食事があまりすまない…。こんな症状の時、どう対処すればいいのかがご存知ですか？薬剤師による薬物療法の話しもあります。
1月16日(金)	10:00~12:00	料理教室 ・ミネラル	カロリー計算・調理・試食とミネラルについての豆知識をお話します。料理は満腹感のあるメニューで高血糖になる心配はありません。
2月19日(木)	13:30~15:30	クイズ大会 ・日常生活	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気をつけることの話もあります。
3月27日(金)	10:00~12:00	料理教室 ・バランス食	カロリー計算・調理・試食とバランス食についての豆知識をお話します。料理は満腹感のあるメニューで高血糖になる心配はありません。

※講義については、内科医師が行いますが、課題により専門スタッフの講義が加わります。

※会場は、講義については、阿蘇中央病院2階会議室です。料理教室は、中央病院横の医師会館調理室です。

※なるべく一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。

(注) 料理教室は材料の準備がありますので事前にお申し込みください。

※詳しくは、阿蘇中央病院栄養管理室 ☎34-0311(内線180) までお問い合わせください。