

# おいしい健康 × 市川病院の糖尿病教室

2017年9月22日（金）市川病院大会議室に於いて、第5回糖尿病教室を開催しました。今年着任した 糖尿病・代謝・内分泌内科部長 竹本 稔 医師を中心に毎月開催する、糖尿病患者様とご家族様のための教室です。

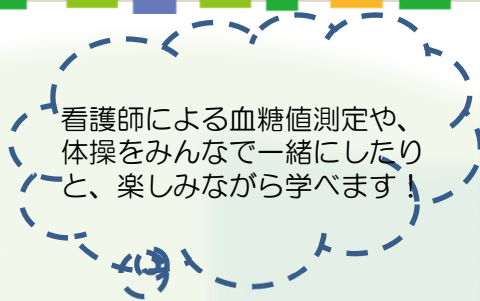
医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師等のチームと患者様が、糖尿病について一緒に勉強していくことを目的として始めました。「おいしい暮らしの相談室」を発行している「おいしい健康」からアドバイザーもお招きしていますが、今回は簡単につくれる「低カロリー和スイーツ」のお話がありました。

さらに新しい試みとして、希望された方に歩数計をお渡しいたしました。設定も簡単、身に付けるだけの楽ちゃん歩数計です。この歩数計を使って毎日の活動の目安として、皆さまに運動を取り入れていただけたらと思っています。糖尿病教室にご参加の方へ貸し出しています。台数に限りがあるのでご相談ください。

次回は10月20日（金）に開催します。



お気軽にご相談ください



看護師による血糖値測定や、体操をみんなで一緒にしたりと、楽しみながら学べます！



クイズにも参加



今回は非常勤の福田 医師がお話しました



疑問・質問 大歓迎です！



手と足を反対に開いて…意外と難しい運動です



手のひらサイズの歩数計



今回はおいしい健康から簡単に作れる低カロリー抹茶寒天のレシピのご提案があり、皆で試食しました！