

# おいしい健康 × 市川病院の糖尿病教室

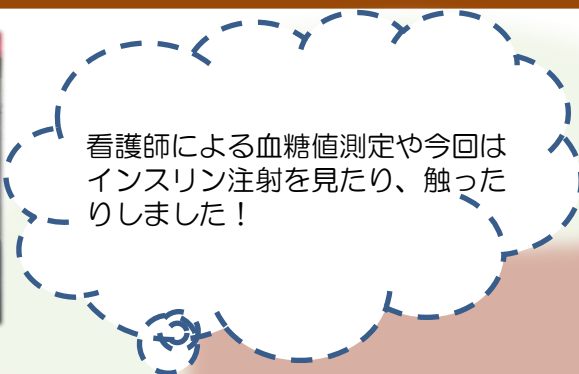
2017年10月20日（金）市川病院大会議室に於いて、第6回糖尿病教室を開催しました。 医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師等のチームと糖尿病患者様とご家族様が、糖尿病について一緒に勉強していくことを目的として開催しています。

食事の話、運動の話や運動体験、糖尿病の検査や薬に関して時々、クイズをまじえたお話があり、最後には実際に血糖測定を行うなど、あっという間の2時間です。希望される方には設定も簡単、身に付けるだけの楽ちん♪歩数計をお渡しています。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11月24日（金）に開催します。詳細は外来窓口でお気軽にお聞きください。



検査数値がすぐにわかります



看護師による血糖値測定や今回はインスリン注射を見たり、触ったりしました！



クイズにも参加



歩くためにも足の運動を取り入れましょう！

手のひらサイズの歩数計



わからないところは質問をどうぞ！

