



薬はどう効くの？
 何に気をつけたらいい？
 運動が続かない...
 検査値がわからない...
 何を食べたらいいの？

糖尿病と上手につきあひ
 毎日を楽ししく過ごすために



私たち糖尿病専門チームが
 サポートします！

糖尿病教室の開催日

場所：坂下厚生総合病院 5 F 会議室

時間：10:30～11:30（第8回は11:00～12:00）

日程	内容	担当
第1回 6月11日(土)	医師に聞こう...糖尿病ってどんな病気？ *自分の食生活をチェックしてみよう！！	医師 管理栄養士
第2回 7月9日(土)	血糖値を測ってみよう！！ *血糖値を上げやすい食べ物って何？ 主食編	検査技師 管理栄養士
第3回 8月13日(土)	日常生活 Q&A...低血糖・シックデイの対応など *血糖値を上げやすい食べ物って何？ 間食編	看護師 管理栄養士
第4回 9月10日(土)	知っていますか？自分のお薬 *食欲の秋...たっぷり野菜のおすすめメニュー	薬剤師 管理栄養士
第5回 11月12日(土)	冬こそ大切...家でできる運動療法の実践！！ *運動後の補食って何がいいの？	理学療法士 管理栄養士
第6回 12月10日(土)	合併症を予防しよう！！レッツ・フットケア *油脂食品は敵？それとも味方？	看護師 管理栄養士
第7回 1月28日(土)	医師に聞こう！！糖尿病腎症ってどんな病気？ *血圧を下げる食事術！！	医師 管理栄養士
第8回 2月25日(土)	ヘルスケア・マーケットで情報を集めよう！！ *にこにこ御膳の試食会	スタッフ全員 管理栄養士

途中からの参加も、歓迎しております。また、家族の方も一緒にどうぞ

参加費は保険適用となります（自己負担額 80 円～240 円程度です。）

予約制となっておりますので、ご希望の方は内科外来までお申し出ください。

坂下厚生総合病院

平成 28 年 5 月 2 日 掲示