

2023年12月2日(土) に糖尿病教室を開催しました

今回の糖尿病教室のテーマは『糖尿病とフレイル』でした。フレイルとは加齢により、体力（筋力）や精神力などの心身の活力が低下し、家に閉じこもりがちになるなど、社会的なつながりが弱くなった状態を示します。

最近世間でもよく耳にする「フレイル」、糖尿病患者様にとってもフレイル予防はたくさんのメリットがあり、正しい知識を持って頂きたいと思い、教室でも取り上げました。

当日教室には16名の方にご参加いただきました。

こちらはフレイルのセルフチェックです →

皆さんもトライして下さい！

フレイルの主なチェック項目			
体重減少 半年で2、3kg減	握力が弱い 男性26kg、女性16kg未満	疲労感がある わけもなく 疲れた感じがする	
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
歩くのが遅い 歩行速度 1.0m/秒未満		運動習慣がない	
			
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

垣本先生からはフレイル予防のポイントとして「あ・し・た」についての話がありました。

「あ」は歩く、「し」は喋る、「た」は食べる の頭文字です。

自宅でもできる簡単な運動を理学療法士より、お口の健康を保つためのお口の体操とケアを歯科衛生士より、フレイル予防になるバランスのよい食事の取り方について管理栄養士より講義をしました。



2024年度も患者さまが『また参加したい』と思える糖尿病教室を開催していきたいと思えます。

次回糖尿病教室は7月頃を予定しています。是非皆様の参加をお待ちしています。