

# 2024年7月26日（金）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『学ぼうキホンのキ』でした。

開催に当たり、地域の医療機関の先生方にご協力いただき、当日は21名の方にご参加いただきました。



副病院長の垣本先生からは「糖尿病を知る」のテーマについてお話がありました。『糖尿病の人はスポーツ選手、医師や看護師、政治家や芸能人など、多くの方が持つ疾患で、皆さん頑張っている、誰でも上手く行かないときもある、そして糖尿病は治すことは出来なくても克服することは出来るかもしれないこと』とのお話でした。

「初めて学ぶ！検査データの見方」では、実際の検査データを持参いただき、糖尿病連携手帳に記載していただきました。糖尿病と上手に付き合っていくためには欠かせない検査データですのでご活用下さい。

「あなたもできる 簡単バランスご飯」では、グループに分かれて、色々なメニューの中から今晚の夕食を想像し選んでもらいました。選んだものを、主食となるご飯などの炭水化物、主となるおかずの肉や魚、副菜になる野菜料理に分類しました。「かぼちゃは主食になるの？」「肉となるおかずが多すぎた」など日頃の食事を見直すきっかけ作りをしていただけました。



参加者からは、明日から実践してみようと思うプログラムでは、今回お話をさせていただいた内容をほぼ全て取り組まれたいと感想をいただきました。次回も患者様が「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います。

次回の糖尿病教室は12月を予定しています。是非皆様のご参加をお待ちしています。