



さいわい 糖尿病デー

11月14日は
世界糖尿病デー

2018年11月10日（土）にさいわい糖尿病デーを開催しました。
11月14日世界糖尿病デーにあわせ、糖尿病予防をテーマにイベントを開催しました。当日は400人を超えるたくさんの方にご来場いただきました。

無料測定会

血糖値測定

糖尿病と上手につきあうには 血糖コントロールが大切です。血糖値測定を行い、1日の血糖の変化を見ながら、看護師が説明を行いました。



骨強度測定

糖尿病になると骨強度が低下します。骨折予防にはカルシウムを含んだバランスの良い食事、適度な運動が大切です。この日は骨強度の簡易測定を行いました。



握力・体力測定

健康で長寿を目指すためには筋力・体力はとても大切です。この日は握力・体力測定（簡易フレイルチェック）を行いました。



フットチェック

糖尿病看護認定看護師によるフットチェックを行いました。外反母趾のチェックやアーチの形、甲の高さなどを見て、靴の正しい履き方の指導を行いました。



展示ブース

コスモス友の会

コスモス友の会のあゆみ
コスモス友の会の活動報告を行いました。コスモス友の会は1988年4月に結成され、現在は16名で活動しています。



栄養科

上手なおやつを取り方とは？
見慣れたお菓子や食べ物に含まれている糖分量を角砂糖に換算して展示しました。また糖尿病予防レシピの紹介を行いました。

糖尿病予防体操教室

体操教室

1回15分、全6回行いました。運動の効果や種類、強度、注意点について学び、準備運動を行ってから体操スタート。10種類の運動を行いました。



ドクター相談コーナー

安島先生、森上先生による相談コーナー。糖尿病のことだけでなく、普段気になる症状や、気になる病気など、たくさんの質問がありました。

