

# 『朝の糖尿病教室／健康教室』

## 2021年10月～2022年3月

専門の知識を持ったスタッフが、生活習慣と糖尿病の関係、合併症の予防と治療、健康に過ごすためのポイントについてお話しいたします。

**【時間】** 水曜 8:00～8:15 **【場所】** 内科・糖尿病外来待合

10月				
6日(水) 医師	13日(水) DVD 連携部	20日(水) 医師	27日(水) 看護師	
糖尿病について	7つの習慣で克服	糖尿病について	看護師からのお話	
11月				
3日(水) 休日	10日(水) 医師	17日(水) 臨床検査技師	24日(水) 医師	
文化の日	糖尿病について	検査技師からのお話	糖尿病について	
12月				
1日(水) DVD リハビリ	8日(水) 医師	15日(水) 看護師	22日(水) 医師	29日(水) 休診日
転倒予防エクササイズ	糖尿病について	看護師からのお話	糖尿病について	年末年始の休日
1月				
5日(水) 管理栄養士	12日(水) 医師	19日(水) DVD 連携部	26日(水) 医師	
栄養士からのお話	糖尿病について	下北平均寿命アップ	糖尿病について	
2月				
2日(水) 看護師	9日(水) 医師	16日(水) 臨床検査技師	23日(水) 休診日	
看護師からのお話	糖尿病について	検査技師からのお話	天皇誕生日	
3月				
2日(水) DVD リハビリ	9日(水) 医師	16日(水) 看護師	23日(水) 医師	
ウォーキングの効果	糖尿病について	看護師からのお話	糖尿病について	

【下半期】開催件数 22 回

※内訳: 医師 11 回、看護師 4 回、管理栄養士 1 回、臨床検査技師 2 回、リハビリ(DVD)2 回、連携部(DVD)2 回

<問い合わせ先> 0175-22-2111 むつ総合病院地域連携部 糖尿病ケア 担当

# 『昼の糖尿病教室のお知らせ』

## 2021年10月～2022年3月

専門の知識を持ったスタッフが、10のテーマについて30分の教室を開催します。

正しい知識を持って糖尿病と上手に付き合ってください。

**【時間】月曜 13:00～13:30**

**【申込み】12:50までに糖尿病外来へおこしてください**

**※受付は不要です。糖尿病手帳をお持ちの方はご持参ください**

月	日	No.	内容	担当
10月	4日	1	知れば安心 糖尿病～糖尿病とのつきあい方	看護師
	11日	2	糖尿病治療薬～内服薬と上手に付き合う為に	看護師
	18日	3	あなたの足はどんな足～あしはたいせつ	看護師
	25日	4	血糖を測定して生活を見直そう	臨床検査技師
11月	1日	5	はひふへほ～低血糖について知ろう	看護師
	8日	6	インスリンとお薬のお話	看護師
	15日	7	糖尿病に効く！運動療法	理学療法士
	22日	8	合併症がこわい糖尿病	看護師
	29日	9	集団栄養指導	管理栄養士
12月	6日	10	シックデイ～シッテ納得 不安解消	看護師
	13日	1	知れば安心 糖尿病～糖尿病とのつきあい方	看護師
	20日	2	糖尿病治療薬～内服薬と上手に付き合う為に	看護師
	27日	3	あなたの足はどんな足～あしはたいせつ	看護師
1月	3日		休診日	
	10日		休診日	
	17日	4	血糖を測定して生活を見直そう	臨床検査技師
	24日	5	はひふへほ～低血糖について知ろう	看護師
	31日	6	インスリンとお薬のお話	看護師
2月	7日	7	糖尿病に効く！運動療法	理学療法士
	14日	8	合併症がこわい糖尿病	看護師
	21日	9	集団栄養指導	管理栄養士
	28日	10	シックデイ～シッテ納得 不安解消	看護師
3月	7日	1	知れば安心 糖尿病～糖尿病とのつきあい方	看護師
	14日	2	糖尿病治療薬～内服薬と上手に付き合う為に	看護師
	21日		休診日	
	28日	3	あなたの足はどんな足～あしはたいせつ	看護師

※集団栄養指導は診断を受けている方が対象。自己負担が発生します。(医療費3割負担の方で240円)

都合により内容を変更する場合があります。

【問い合わせ先】 22-2111 地域連携部 糖尿病ケア 担当