

『朝の糖尿病教室／健康教室』

2023年4月～9月（上半期スケジュール）

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（※受付は不要です。）。

【日 時】 毎週水曜日 午前 8：00～8：15 ※休診日（祝日）を除く。

【場 所】 内科・糖尿病外来待合

4月

| | | | | |
|------------------|--------------|------------------|----------------------|--|
| 5日(水) DVD 連携部 | 12日(水) 医師 | 19日(水) 臨床検査技師 | 26日(水) 看護師 | |
| 下北平均寿命アップ | 糖尿病について | 糖尿病の検査と その意義 | HbA1cを下げる5つ のポイント | |

5月

| | | | | |
|-------------|----------------|-----------------|--------------------|--------------|
| 3日(水) 休日 | 10日(水) 薬剤師 | 17日(水) 管理栄養士 | 24日(水) DVD リハビリ | 31日(水) 医師 |
| 憲法記念日 | 糖尿病治療薬 について | 外食の選び方 | 転倒予防 エクササイズ | 糖尿病について |

6月

| | | | | |
|--------------------|---------------|----------------|-----------------|--|
| 7日(水) 臨床検査技師 | 14日(水) 看護師 | 21日(水) 薬剤師 | 28日(水) 管理栄養士 | |
| 自分の数値を知って いますか？ | 歯周病について | 糖尿病治療薬 について | 転ばぬ先の… たんぱく質 | |

7月

| | | | | |
|------------------|--------------|------------------|---------------|--|
| 5日(水) DVD 連携部 | 12日(水) 医師 | 19日(水) 臨床検査技師 | 26日(水) 看護師 | |
| 7つの習慣で克服 | 糖尿病について | 糖尿病と合併症 | 脱水予防について | |

8月

| | | | | |
|----------------|----------------|--------------------|--------------|------------------|
| 2日(水) 薬剤師 | 9日(水) 管理栄養科 | 16日(水) DVD リハビリ | 23日(水) 医師 | 30日(水) 臨床検査技師 |
| 糖尿病治療薬 について | 飲み物の糖分 について | ウォーキングの効果 | 糖尿病について | HbA1cのあれこれ |

9月

| | | | | |
|--------------|----------------|-----------------|-------------------|--|
| 6日(水) 看護師 | 13日(水) 薬剤師 | 20日(水) 管理栄養士 | 27日(水) DVD 連携部 | |
| 災害について | 糖尿病治療薬 について | 間食のととり方 について | 下北平均寿命アップ | |

【問い合わせ先】 0175-22-2111 地域連携部 糖尿病ケア 担当

『昼の糖尿病教室のお知らせ』

2023年4月～9月（上半期スケジュール）

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いきましょう（受付は不要です）。

【日 時】 毎週月曜日 **13:00～13:30** ※休診日（祝日）を除く

【申込み】 12:50 までに糖尿病外来受付へお越しください。

【その他】 糖尿病手帳をお持ちの方はご持参ください。

| 月 | 日 | No. | 内容 | 担当スタッフ |
|----|-----|-----|------------------------|--------|
| 4月 | 10日 | 9 | 集団栄養指導 (※注3) | 管理栄養士 |
| | 17日 | 10 | シックデイ ～ シツテ納得 不安解消 | 看護師 |
| | 24日 | 1 | 知れば安心 糖尿病 ～ 糖尿病とのつきあい方 | 看護師 |
| 5月 | 1日 | 2 | 糖尿病治療薬 ～ 内服薬と上手に付き合う為に | 薬剤師 |
| | 8日 | 3 | あなたの足はどんな足 ～ 足は大切 | 看護師 |
| | 15日 | 4 | 血糖を測定して生活を見直そう (※注1) | 臨床検査技師 |
| | 22日 | 5 | はひふへほ ～ 低血糖について知ろう | 看護師 |
| | 29日 | 6 | インスリンとお薬のお話 | 薬剤師 |
| 6月 | 5日 | 7 | 糖尿病にきく！運動療法 (※注2) | 理学療法士 |
| | 12日 | 8 | 合併症がこわい糖尿病 | 看護師 |
| | 19日 | 9 | 集団栄養指導 (※注3) | 管理栄養士 |
| | 26日 | 10 | シックデイ ～ シツテ納得 不安解消 | 看護師 |
| 7月 | 3日 | 1 | 知れば安心 糖尿病 ～ 糖尿病とのつきあい方 | 看護師 |
| | 10日 | 2 | 糖尿病治療薬 ～ 内服薬と上手に付き合う為に | 薬剤師 |
| | 17日 | | 休診日（海の日） | |
| | 24日 | 3 | あなたの足はどんな足 ～ 足は大切 | 看護師 |
| | 31日 | 4 | 血糖を測定して生活を見直そう (※注1) | 臨床検査技師 |
| 8月 | 7日 | 5 | はひふへほ ～ 低血糖について知ろう | 看護師 |
| | 14日 | 6 | インスリンとお薬のお話 | 薬剤師 |
| | 21日 | 7 | 糖尿病にきく！運動療法 (※注2) | 理学療法士 |
| | 28日 | 8 | 合併症がこわい糖尿病 | 看護師 |
| 9月 | 4日 | 9 | 集団栄養指導 (※注3) | 管理栄養士 |
| | 11日 | 10 | シックデイ ～ シツテ納得 不安解消 | 看護師 |
| | 18日 | | 休診日（敬老の日） | |
| | 25日 | 1 | 知れば安心 糖尿病 ～ 糖尿病とのつきあい方 | 看護師 |

※注1：血糖測定器を使った実技指導があります。※注2：椅子に座っての軽い運動があります。

※注3：診断を受けている方が対象。自己負担（医療費3割負担の方で240円）が発生します。

【問い合わせ先】 22-2111 地域連携部 糖尿病ケア 担当