

糖尿病教室のご案内

- 日 時：毎週水曜日/午後 2：30～4：30
(祝祭日の場合は、都度変更表示いたします)
- 会 場：埼玉慈恵病院 2階 人間ドック室
- 対象者：外来通院中の方
糖尿病教育入院中の方
糖尿病患者様のご家族
- 受講料：【外来通院中の方】受講 1 回ごとに、再診料がかかります。
【糖尿病教育入院中の方】入院料に含まれます。
【患者様のご家族】受講 1 回ごとに、患者様に再診料がかかります。
【当院外来を受診されていない方】受講 1 回ごとに、¥1,000 かかります。
- その他：テキスト代 ¥250 (4 回 ¥1000)

	2：30～3：30	3：30～4：30
第 1 回目	「糖尿病とは」 (西川洋子医師) ・ 成因、診断、症状 ・ コントロール方法 (食事・運動の重要性) ・ 放置すると合併症	「栄養の話」(藤岡理恵・矢野桃菜管理栄養士) ・ 血糖コントロールを良くする食事 ・ 指示エネルギーの計算方法 ・ 毎食表 1.3.6 の食品を食べよう
第 2 回目	「怖い合併症」 (所 一将医師) ・ 種類 (急性・慢性) ・ 初期から進行症状 ・ コントロールの指標	「食品交換表の使い方」 (藤岡理恵・矢野桃菜管理栄養士) ・ 1 日の指示単位 ・ 栄養バランスの良い食事の単位配分
第 3 回目	「食事と運動コントロールの基本」 ・ 運動療法の原則 運動の効果 施行時ポイント (本多泰之理学療法士) ・ 運動施行時の注意 (合併症時の注意) (伊藤弘磨医師)	「6 つの食品グループ」 (藤岡理恵・矢野桃菜管理栄養士) ・ 各グループの 1 単位にあたる量を知ろう ・ 揚げ物のカロリーダウンのコツ ・ 気をつけたい油と調味料
第 4 回目	「自己管理できるための生活の見直し」 ・ フットケア (看護師・西川洋子医師) ・ 体調を崩したときの対処法 (シックデー) (看護師) ・ 薬の使い方 (薬剤師)	「外食料理の取り方」 (藤岡理恵・矢野桃菜管理栄養士) ・ 外食の特徴と対策 ・ 糖類、塩分の多い食品、アルコール ・ お弁当、惣菜選びのコツ

※教室に関するお問い合わせ・申し込み
埼玉慈恵病院 TEL 048 - 521 - 0321 (代表)