

## 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)

	2：00～3：30	担当	3：30～4：30	担当
第1回目	<b>【糖尿病とは】</b> ・ 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	尾下医師	<b>【栄養の話】</b> ・ 血糖コントロールをよくする食事 ・ 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	管理栄養士
第2回目	<b>【怖い合併症】</b> ・ 種類（急性・慢性） ・ 初期から進行症状 ・ コントロールの指標	白木医師	<b>【食品交換表の使い方】</b> ・ 一日の指示単位 ・ 栄養バランスのよい食事の単位配分	管理栄養士
第3回目	<b>【食事と運動コントロールの基本】</b> ・ 運動療法の原則 運動の効果  施行時ポイント ・ 運動施行時の注意（合併症時の注意）	本多 理学療法士  伊藤医師	<b>【6つの食品グループ】</b> ・ 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	管理栄養士
第4回目	<b>【自己管理できるための生活の見直し】</b> ・ フットケア ・ 体調を崩したときの対処法（シックデー） ・ 薬の使い方	西川医師  看護師  薬剤師	<b>【外食料理のとり方】</b> ・ 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	管理栄養士

※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)