

第4回糖尿病教室

2011年11月12日 DM教室4号

みやこし内科医院

みやこし内科医院
〒933-0958
高岡市波岡238-1

電話
0766-22-0880

FAX
0766-22-0890



平成23年11月12日(土)14時30分スタート。

昨年に続いてよく晴れた秋の1日、第4回糖尿病教室が院内で開かれました。当日は過去最高の31名の方に参加していただきましたが、毎年参加者が増え当院ではそろそろ手狭に感じられるようになりました。来年は場所を再検討したいと思います。まず二山管理栄養士の「おやつとの上手なつきあい方」からスタートしました。食事療法をずっと継続するのは大変なことです。その中で少しは融通をきかせておいしいものを食べてみたいものです。食事を楽しむためにはどうしたらよいか、おやつのカロリーはどれくらいなのか、実際のモデルを使って分かりやすく話してもらいました。次に中山主任看護師が「冬にしてみたい運動」という題で運動療法の話を行いました。運動療法の意義を説明したあと、当院看護師の実技ビデオをみながら「男はつらいよ」の歌にあわせ「寅さん体操」を行いました。この体操は「さかえ」にも掲載されており、座ったままできる体操だったので、参加者全員楽しく体操を行うことができました。リクエストで3回も繰り返しましたので、終わる頃は心地よい汗をかいていました。これから冬に向かい北陸ではどうしても運動不足になりがちです。皆さん頑張って運動して下さい。



最後に、院長の「糖尿病と認知症」に関する講演がありました。認知症の多くはアルツハイマー型認知症か血管性認知症ということですが、糖尿病では動脈硬化に基づく血管性認知症のみならずアルツハイマー型認知症も増えていることが明らかになってきました。認知症は現在のところ根治は無理ですが、皆さんの力を合わせて如何に認知症の方をケアしていくかが重要になってきます。その際のポイントについて具体例を示しながら説明がありました。超高齢社会に入る日本においてこの問題は避けて通れない問題だと改めて認識されました。

終了は午後5時前で既に薄暗くなっていました。また来年の再会を期してお開きとなりました。