

糖尿病教室ニュース

～ まとめの座談会～

糖尿病サポート委員会

糖尿病看護認定看護師

角出 孝子

管理栄養士

西村 友美子

今月は座談会

今回の糖尿病教室は 1 年間を振り返る座談会でした。はじめの 15 分は糖尿病協会から出されている運動療法の DVD を視聴し、参加者さんと軽くエクササイズで体を動かしました。

身体がほぐれたところで、和気あいあいと机を囲んで日頃“気になっていること”や“試してみてもうまいこと”などを話していただきました。「テレビや雑誌の健康情報がたくさんあふれていて、何を信じたらいいかわからない」「果物っていつ食べると血糖上がらないの？」などの質問を認定看護師と栄養士が一つずつ答えていきました。

4 月から新年度の糖尿病教室が始まります。最新の情報を盛り込み、糖尿病サポート委員一同皆様の参加をお待ちしています。

平成 28 年度 **糖尿病教室** (全 12 回)

参加人数： 153 人 (延べ)

<参加人数ランキング>

1 位	5 月「運動療法」	24 名
2 位	4 月「糖尿病とは？」	16 名
3 位	6 月「糖尿病と肥満」「糖尿病合併症」	14 名
	7 月「検査データの見方」「食事療法」	
	8 月「糖尿病と目の関係」	



参加者アンケート結果

Q. 糖尿病教室で聞いた内容を生活に活かせますか？

→8 割の参加者が活かせると回答

Q. 参加回数

→10 回以上と 4 割が回答

<参加者の声>

- よい話が聞けてよかったです
- 教室でいただく食品サンプルをフルに使用しています。

糖尿病教室の最終月はいつも座談会をしています。当院の糖尿病教室に 10 年以上続けて参加いただいている方もある一方、今回が初めての参加という方もありました。活発な意見や質問、経験談など時間が足りないくらい充実した座談会になりました。来年度も、参加者の皆様をスタッフ一同、スキルアップしてお待ちしております。