



院外糖尿病教室開催しました



2026.2.7

年2回開催の、当院の糖尿病チームスタッフによる冬の院外糖尿病教室が、2026年2月7日（土）ハートフルセンター2階多目的ホールで開催されました。今回は『**学んで・動いて 冬も生き生き健康管理～糖尿病神経障害って何？**』をテーマに教室を行いました。夏に続いて、市内外から過去最多の53名の方の参加がありました。

糖尿病専門医大沼副院長からは『**あなたは大丈夫？～糖尿病神経障害～**』をテーマに講義がありました。両足のしびれやこむら返りが、高血糖による糖尿病性神経障害によって引き起こされていることや、糖尿病以外の原因での神経症状との違いなど詳しく知ることができました。



村山理学療養士からは、『**冬の運動**』をテーマに、参加者の方とスタッフも一緒に体を動かして、室内でできる運動を体験することができました。運動効果も実感し、自宅でも資料を見ながらできそうという声もあり、大盛況でした。



工藤管理栄養士からは、『**一皿でOK！カット野菜で簡単バランスご飯**』をテーマに、講義がありました。物価高で食材の準備も苦勞する最近の状況でも、バランスの良い食事のために、簡単にできる副菜の作り方を動画でわかりやすく学ぶことができました。



参加者のみなさんの糖尿病への関心の高さがうかがえた活気のある糖尿病教室となりました。ご参加いただきありがとうございました！

次回の院外糖尿病教室は夏の7月頃を予定しています。興味のある方はぜひご参加お待ちしております。