

わかば会会報 H29年4月号

平成29年4月17日

今年から、当院の糖尿病患者様の会「わかば会」で月に一度『糖尿病教室』を開催する事となりました。

わかば会での活動は遠足やフランス料理会などがありますが、今回はクリニックのフロア内でできる活動です。

第1回～3回までは、院長の種田嘉信先生はじめ、スタッフと共に、日本糖尿病協会より発行されている「さかえ」の付録として頂いた「患者参加型支援ツールのDVD①～③」を利用した糖尿病教室を開催しました。会費は1回毎に¥200です。

第1回：運動療法のすすめ Vol①「はじめの一步」

第2回：運動療法のすすめ Vol②「こんなお悩みありませんか？」

第3回：運動療法のすすめ Vol③「私にもできる運動ってある？」

それぞれ、DVDを鑑賞するのですが、ミニドラマ⇒〇×クイズ⇒エクササイズの流れとなっており、約1時間です。寝る暇もなく、エクササイズに至っては、①回目ヨガ体操②回目楽々ボクシング③回目ふるさと体操と、簡単ではありますが、じわりと汗をかく程度に運動する事ができました。全員で声かけ、声を合わせ一体感のある雰囲気、終始なごやかでした。

糖尿病教室は患者様同士の横のつながりを広げていこうという気持ちから、月に一度開催としております。ぜひ、ご参加・ご活用していただければと思います。

第1回目



第2回目



第3回目



今後の活動予定予定

4月27日 運動療法のおすすめ Vol④「楽しく安全に続けるコツは？」

5月25日 カンパセーションマップ 1回目「糖尿病と共に歩む 45分+15分運動」

6月29日 歯周病予防教室 45分+運動 15分

記：事務 山本 恵梨子