

市民がひらく

糖尿病教室

参加者受付中！

糖尿病は完治が難しい病気です。治療や食事療法を日常生活に取り入れながらうまく付き合っていく必要があります。患者と社会のより良い関係を作り、安心・快適なライフスタイルを築きましょう。多数のご参加をお待ちしております。

～開催について～

第1回 5月13日 (水) 19:00～21:00

第2回 5月20日 (水) 19:00～21:00

第3回 6月 3日 (水) 19:00～21:00

第4回 6月10日 (水) 19:00～21:00

第5回 6月17日 (水) 19:00～21:00

場 所 「仙台市市民活動サポートセンター・研修室1」

宮城県仙台市青葉区一番町4-1-3

参加費 300円

参加申し込み、お問い合わせは

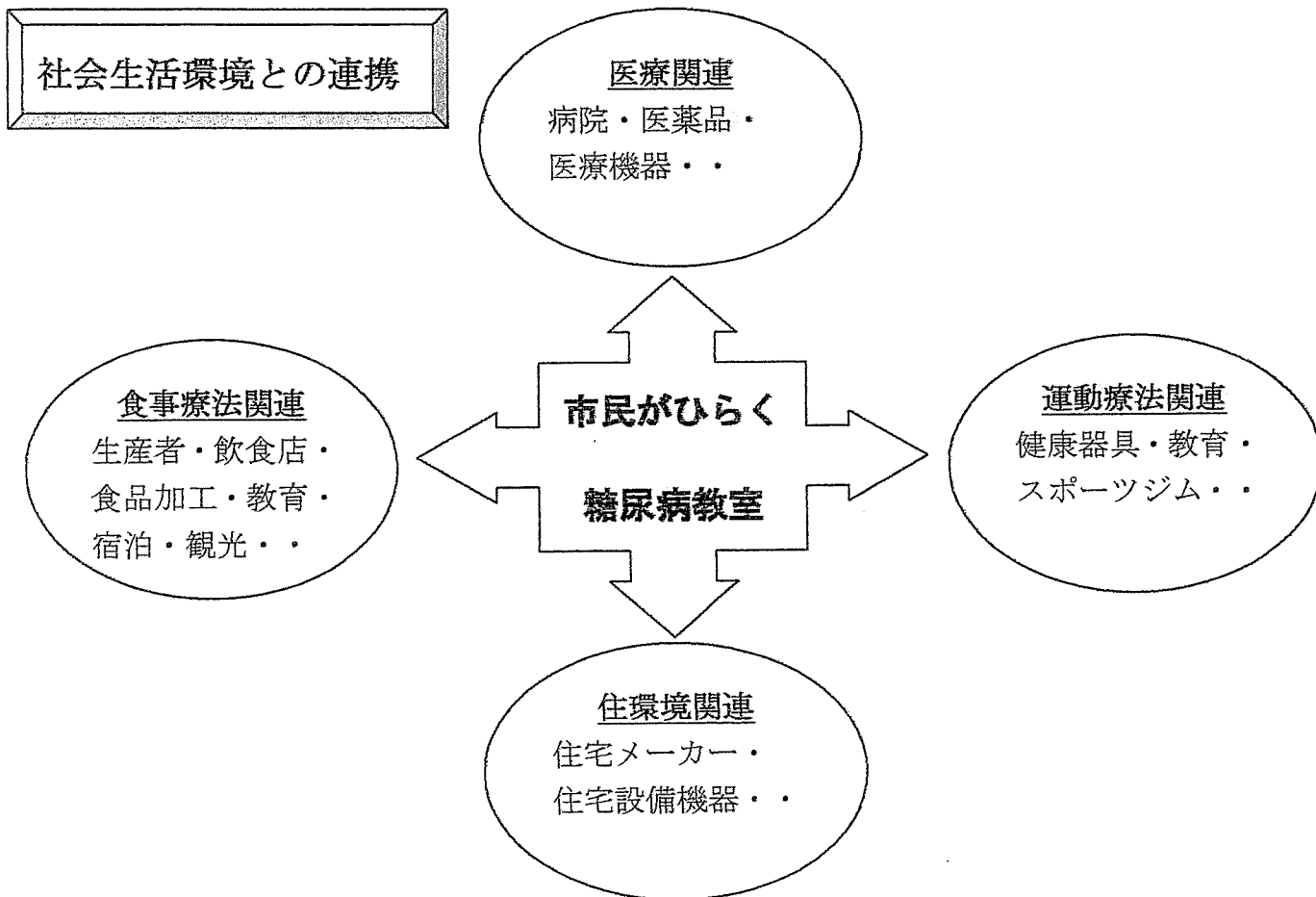
富澤 伊勢雄までお願いします。

携帯電話 080 - 3149 - 8452

市民がひらく糖尿病教室

世話役 富澤 伊勢雄

糖尿病は「がん」や「脳卒中」「心臓病」などと並ぶ国民病です。
 糖尿病の治療を成功させるには、自身がその知識を身につけることが不可欠です。
 いまや国民の5人に1人が糖尿病患者およびその予備軍といわれる中、予防教育はもちろんのこと、患者をとりまく社会生活環境づくりが急務と言えます。
 「市民がひらく糖尿病教室」は、すでに通院されている方、およびその予備軍といわれる方々と共に学び、そして安心して暮らせる生活環境作りを目的としています。



【 教室の内容 】

1. 糖尿病セミナー
正しい知識と重症化防止のための自己管理セミナー。
2. 生活改善セミナー
生活改善の心構えと実践時のセルフ・チェック。
3. 食事療法
調理実習から血糖値コントロールを身につける。
4. 運動療法
必要運動量を知り、自身の運動スタイルを身につける。
5. ニュースレターの発行と相談室
6. 楽しい糖尿病克服レクレーションとリラクゼーション
ドクターズ・レストラン、ケーキ・サミット、ドクターズ・トラベルツアー
7. 食材、食品、特定保健用食品、マルチビタミン等の紹介
8. 医療機関や医療器具、治療に際して有効な保険の紹介