

●勉強会 9月19日(土)糖尿病患者の会の皆様と当院 Dr.や看護師を含め勉強会を開催しました。

1) 糖尿病と上手につき合うために～心のケア～

医師：西田佳子



病気によるストレスの影響や対処法などを、詳しくお話しいただきました。

2) 生活習慣を変えるために～行動変容について～

糖尿病療養指導士：中村けい子



習慣変容の「10の技法」を、自身の生活と重ねた経験から分かりやすく説明しました。

3) 運動療法～家でも出来る簡単体操～（理学療法士：田澤成弥）



運動による効果と一日の運動量の目安、自宅で出来る簡単なエクササイズなど、実演を交えながらの説明でした。



●次回、『歩いて学ぶウォークラリー熊本』に参加します！

数名のグループで参加者の体力に合わせ、コース図にしたがってチェックポイントを探し、クイズを解きながら楽しめます。ご家族、ご友人お誘いの上皆様でご参加ください。

10月18日(日) 10:00～  
熊本市動植物園にて



●今後の行事予定

※下記は、あくまでも予定です。変更になる場合はご了承ください。

月 日	テーマ	講師
10月18日(日)	ウォークラリー 熊本県糖尿病協会企画 ～みんなで歩きましょう～	糖尿病協会主催 (当院スタッフ)
11月21日(土) 10:00～11:30	世界糖尿病デーにちなんで ～他院との合同企画～	熊本中央病院腎臓内科 有菌先生
2月 6日(土)	治療について	医師
	色々なお薬について	薬剤師

●お問合せ・お申込み

熊本循環器科病院 外来担当看護師(浅野・森村)まで

☎096(378)0345

●入会資格

当院に通院中の糖尿病患者様、並びにご家族

●会費

年間 3,600円(4月1日～翌3月31日)

月額 300円×入会月数(年度の途中で申込みされる方)