

●9月15日(土) 熊循御幸会勉強会&茶話会

1. 糖尿病の合併症 講師：医師 西田佳子



今回は糖尿病の大血管合併症（冠動脈疾患や脳卒中などの動脈硬化性疾患）についての講話でした。合併症予防の為、血糖病のみならず高血圧、脂質異常など、すべてにわたる十分なコントロールが必要であることをお話されました。

2. 認知症について 講師：看護師 森村真己子 (糖尿病療養指導士)



糖尿病の合併症および併発しやすい疾患には認知症もあげられます。
ではなぜ認知症になりやすいのか？
発生リスクを高める条件とは何か。
そして認知症予防対策についてのお話でした。

3. 運動療法について

講師：理学療法士 田澤成弥・久光義昭



運動療法は糖尿病治療の基本の一つですが寝たきりや要介護状態となる運動器不安定症廃用症候群にならないためにも大事です。その方法で体力に合わせた有酸素運動とレジスタンス運動（筋力訓練）の基本を実践しました。

茶話会

おなじみの低カロリーなおやつと一緒に



勉強会と運動の後は参加者全員でおなじみの低カロリーのお菓子を食しながら茶話会を催しました。日頃の悩みや疑問、雑談まで話はずんで和やかなひとときを過ごしました。

●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、並びにご家族様

●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）