

糖尿病教室だより

『糖尿病のつどい』が
10月16日（日）に開催されました。
参加いただいた方、ありがとうございました。



つどいのメニュー

- 講演1『食事をもっとおいしくするエッセンス
～おいしくて簡単な減塩レシピ～』
クックパッド おいしい健康 管理栄養士 橋村 悦子 先生
- 講演2『あなたは、メタボ派？ ロコモ派？』
鶴岡市立荘内病院 理学療法士 佐太木 淳一 先生
- 他、体験コーナーなど



クックパッドおいしい健康の橋村先生の講義の風景
減塩味噌汁のポイントとして、
浅型のお汁腕にすることや、具たくさん味噌汁で汁
の量を減らす工夫をアドバイスされていました。

メタボって知ってますか？

メタボリックシンドローム
(和名:代謝症候群)

内臓脂肪型肥満をきっかけに
脂質異常、高血糖、高血圧となる状態

ロコモって知ってますか？

ロコモティブシンドローム
(和名:運動器症候群)

運動器の障害のために
移動機能の低下をきたした状態

・進行すると要介護のリスクが高くなる



メタボ

高血圧症
高脂血症
高血糖
■動脈硬化 → 脳梗塞
心筋梗塞 など

ロコモ

骨粗しょう症
変形性関節症
脊椎症
(=神経障害) → 移動障害

佐太木先生の講義の風景

「メタボ」と「ロコモ」についての講義を、予防効果のある運動を行いながら聞きました。

体験コーナーは、『食事について』『薬について』『血糖自己測定』『フットケア』の4コーナーを設けました。



私たちは、
糖尿病に興味のある方の
「糖尿病教室」への参加をお待ちし
ております。

毎月第2金曜日に『糖尿病教室』を開催しています。
『糖尿病のつどい』は年に一度の『糖尿病教室』拡大版です。