



糖尿病教室

令和2年度日程表

日時 毎月第3木曜日 午前9時～10時
場所 2階40番栄養指導室
参加費 健康保険対象

日時	医師	栄養士	看護師・理学療法士・薬剤師・検査技師
4月17日	糖尿病の薬①	外食について	薬剤師： 薬と食事
5月21日	食事療法	食事の基本（バランスの良い献立とは） / 調理実演：電子レンジで炒めずおいしい♪焼きそば	
6月18日	糖尿病とは	適正な主食量を知ろう （ご飯を計ってみよう）	看護師： 糖尿病って、症状がないけど、つまり何？
7月16日	夏に向けての注意点	清涼飲料水について	看護師： アレ！？私の足、大丈夫？
8月20日	運動療法	運動の消費エネルギー	理学療法士： 運動してみましょう
9月17日	糖尿病の薬②	アルコールとおつまみ	看護師：外出先でのインスリン注射、 みんなどうやっているの？
10月15日	低血糖時の対処法	低血糖の補食について / 糖尿病と口腔ケア	
11月19日	具合が悪い時の対処法	シックデイの食事	看護師： 食べられない時、どうするの？
12月17日	冬に向けての注意点	年末年始の食事	看護師： 飲み会での上手なおつきあい。
1月21日	糖尿病の検査	見えない油脂 調理実演：ヘルシーカレー	臨床検査技師： 動脈硬化の検査
2月18日	糖尿病の合併症	減塩食について （塩分測定をしてみましょう）	看護師： “しめじ”を知ろう！
3月18日	通院と住民健診	菓子・アルコール（嗜好品）	看護師： 持ち歩こう！糖尿病手帳！

糖尿病を勉強
したい方なら
どなたでも
参加OK♪

