

2025年度 糖尿病教室

糖尿病教室では、糖尿病と共に生活をしていくために必要な知識や技術を提供します。



実施スケジュール

金曜日 14：00～15：30 ※8種類の講義内容を4回に分け、繰り返し実施

疾患の理解 薬物療法	食事療法① 運動療法	食事療法② 検査と セルフモニタリング	足病変とフットケア マウスケア
5月2日	5月9日	5月16日	5月23日
5月30日	6月13日	6月20日	6月27日
7月4日	7月11日	7月18日	8月8日
8月22日	8月29日	9月5日	9月12日
9月19日	9月26日	10月3日	10月10日
10月17日	10月24日	10月31日	11月7日
11月28日	12月5日	12月12日	12月19日
12月26日	1月9日	1月16日	1月23日
1月30日	2月6日	2月13日	2月20日
2月27日	3月6日	3月13日	3月27日

- ◎**予約制**。申し込みには、**糖尿病内分泌代謝内科への受診(カルテ)**が必要です。
- ◎詳しい内容・持ち物については、裏面をご参照ください。
- ◎糖尿病教室の参加費は保険診療に基づいてお支払いいただきます。

糖尿病サロン 開設のご案内

当院でインスリン注射を行っている方へ

日々の療養に不安や迷いはありませんか？同じ疾患をもつ「仲間」と語り合い、日頃工夫していること、困っていることなど情報交換しませんか？

当院でインスリン注射を行っている方であればどなたでも無料で参加できます。
ご予約お待ちしております。

6月27日(金) 9月12日(金) 11月14日(金) 2月20日(金)
いずれも 15:30～16:30(予定) 場所は教室と同じです

場所：平塚共済病院 診療研修棟3階 研修室A

(玄関から案内板を掲示します)

お問い合わせ・予約：平塚共済病院 看護相談室 電話：0463-32-1950

講義内容・持ち物

疾患の理解(担当:医師)

- 糖尿病の種類
- なぜ糖尿病になるのか
- どのように糖尿病の診断をするのか
- 糖尿病の治療の目標は
- 血糖値以外にも気を付けることは
- 糖尿病の合併症とその予防

持ち物:なし



薬物療法(担当:薬剤師)

- 糖尿病の薬の種類
- 糖尿病の薬についてわかりやすくお話しします。
- 薬物療法を理解して合併症のリスクを減らしていきましょう。

持ち物:お薬手帳
またはお薬の説明用紙

食事療法①②(担当:管理栄養士)

毎日の生活の中で、食事は大きな楽しみの一つですね。
糖尿病があっても、おいしく、楽しく、食事をしていただきたいと思います。
血糖管理を上手にするための食事について一緒に学びませんか？

(内容)1回目 バランスのよい食事をするための基礎知識

2回目 外食、間食、飲酒について

持ち物:なし



運動療法(担当:理学療法士)

- 糖尿病の運動療法の基本について
- 運動療法の実際で、セラバンド体操やストレッチングを行いますので、動きやすい服装でご参加下さい。

持ち物:なし



検査とセルフモニタリング(担当:臨床検査技師)

- 糖尿病の検査についてお話しします。
- 検査の意味やデータの読み方を知って、良いコントロール状態を保ちましょう！

持ち物:糖尿病連携手帳(あれば)



足病変とフットケア(担当:医師・看護師)

- どのような足病変があるか
- 足病変の原因
- フットケアって何？
- 足のお手入れって何をするの？
- 日ごろの生活で気を付けること

持ち物:なし



マウスケア(担当:看護師)

- 歯周病について
- 糖尿病と歯周病の関係について

持ち物:普段お使いの歯ブラシ

