糖尿病教室年間計画(令和5年7月～令和5年6月)

	1日目　第二水曜日			2日目　第二金曜日	
担当	医師 於保医師	保健師		管理栄養士	理学療法士
時間	10:30～11:10	11:10～11:30		10:30～11:00	11:00～11:30
7月	糖尿病とは 7月12日	日常生活の注意点 7月12日		食事療法とは 食品交換表(表1) 7月14日	歩きましょう 7月14日
8月	血糖測定器点検会				
9月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 9月13日	フットケアについて 9月13日		食品交換表(表2) 果物、食べ過ぎ防止について 9月15日	筋肉をつけましょう 9月15日
10月	なぜ怖い糖尿病とは 10月11日	低血糖について 対処法 10月11日		食品交換表(表3.4) たんぱく質について 10月13日	ストレッチをしましょう 10月13日
11月	糖尿病とは 11月8日	日常生活の注意点 11月8日		食品交換表(表5) 外食について 11月10日	歩きましょう 11月10日
12月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 12月13日	フットケアについて 12月13日		アルコールについて 年末年始の食事について 12月15日	筋肉をつけましょう 12月15日
1月	血糖測定器点検会				
2月	なぜ怖い糖尿病とは 2月14日	低血糖について 対処法 2月14日		食品交換表(表6) 食物繊維について 2月16日	ストレッチをしましょう 2月16日
3月	糖尿病とは 3月13日	日常生活の注意点 3月13日		食品交換表(調味料) 減塩・外食について 3月15日	歩きましょう 3月15日
4月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 4月10日	フットケアについて 4月10日		間食について 4月12日	筋肉をつけましょう 4月12日
5月	糖尿病とは 5月8日	低血糖について 対処法 5月8日		食事療法とは 一日の必要カロリーの求め方 5月10日	ストレッチをしましょう 5月10日
6月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 6月12日	日常生活の注意点 6月12日		食品交換表(表1) 夏バテ予防について 6月14日	歩きましょう 6月14日

※糖尿病教室はどなたでも自由に参加できます(予約不要)。
　年間予定のため、随時変更の可能性があります。詳しくは当院へご連絡ください。

医療法人 清和会　長田病院