

平成28年9月16日 金曜日

糖尿病を学ぶ集いがありました。

今回のテーマは・・・

糖尿病腎症について 医師 越川 佳樹

糖尿病運動療法～ゴムバンドで筋肉をつけよう～

理学療法士 堀

糖尿病腎症について

- ①腎臓の役割について
- ②糖尿病腎症の症状について
- ③注意して見た方がよい検査について
- ④その他の糖尿病の合併症について

など・・・



☆腎臓は自覚症状がないため気がついたときには悪化してしまっているということも珍しくありません！糖尿病と上手につきあっていくことが大切です。

糖尿病運動療法～ゴムバンドで筋肉をつけよう～

- ①運動の種類
- ②有酸素運動の目安
- ③筋トシの効果・注意点
- ④セラバンドを使用した実技

など・・・



☆運動は糖尿病の血糖コントロールを良くするためにも大切なものです。毎日少しずつでも続けることが大切なので、出来る範囲ではじめてみましょう！

次回の学ぶ集いのご案内

日時:10月21日(金)

時間:14:00～15:00 受付開始 13:

45～

内容:糖尿病網膜症/糖尿病と歯周病