

知っ得！

糖尿病

日 時 11月10日(日) 10:00~15:00
場 所 綾部市立病院 西館1階及び東館2階講堂
お問合せ 綾部市立病院 インフォメーション
 TEL 0773-43-0123



糖尿病は世界的に拡大を続け、世界で4億2,500万人が抱える病気となりました。

わが国でも糖尿病患者、糖尿病予備群の方の数は2,000万人となり、成人の4人に1人は糖尿病ないしはその予備群という状況です。そこで当院では、糖尿病予防を目的に2014年から市民公開講座「知っ得！糖尿病」を開催しています。また今年も、綾部市主催の「あやべ食育・すこやかフェスティバル」(綾部市保健福祉センター)と同日開催し、綾部や近隣市町村の方々に糖尿病・健康の啓発活動をおこないます。

健康コーナー

- 測定** 10:00~13:00
 血糖・HbA1c・身長・体重・体脂肪率・握力・骨密度
 かかとではかる骨密度。あなたの骨は大丈夫？
 肌水分量 お肌のうるおいや肌年齢、知りたくありませんか？
- 体組成評価 (インボディ)** 10:00~15:00
 筋肉量、体脂肪、体水分量等まるわかり!! ※¥500税込
 当日先着50名
- 足のケア** 10:00~12:00
 ご自身でできるお手入れ方法をお伝えします。
 シャボンで足をキレイにします。
- 栄養相談** 10:00~13:00
 お食事でお困りのことはありませんか？
 管理栄養士監修 低カロリー食品の試食もあります!!
 限定各回 100個 10:00~・11:00~
- 座ってできる筋力トレーニング** 10:30~・11:30~
 理学療法士によるご自宅でもできる運動体験です。
- 筋肉道場** 10:30~11:30
 親子で遊びながらできる筋肉トレーニング!!
 (お子さま(5~12歳程度)とご家族) ※要予約 30組
- ノルディックウォーク**
 ノルディックウォークを体験してみませんか？
 保健福祉センター⇄市立病院

講演 13:00~15:00

「糖尿病の原因と予防」
「めざめよ 筋肉」

日本糖尿病学会専門医 大坂 貴史

「誰でもできる有酸素トレーニング」

理学療法士 小幡 知良

「メディア情報を斬る」~テレビ情報のウソ、ホント~
パネルディスカッション

(医師・看護師・理学療法士・管理栄養士)

※手話通訳が必要な方は11月1日までにご連絡ください。

講演は、綾部市
保健福祉センター
でもLive中継!!

スタンプラリー

2会場共通のスタンプラリーです。

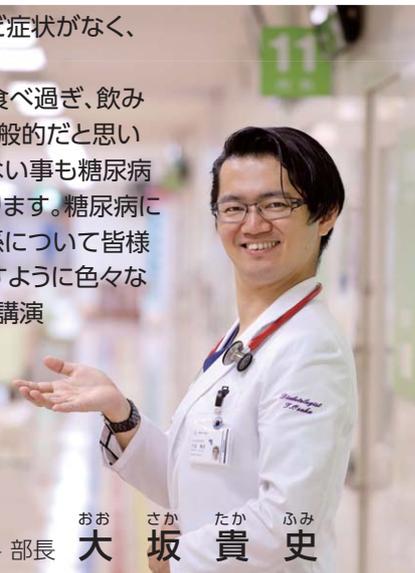
「知っ得!糖尿病」・「あやべ食育・すこやかフェスティバル」共通です。アンケートに答えて頂いた方には粗品をプレゼント (各会場先着200名)

ラジオ放送 10:00~12:00

F M いかる (76.3MHz) 番組生放送!!



糖尿病という病気はほとんど症状がなく、ひっそりと進んでいきます。糖尿病から来るイメージは食べ過ぎ、飲み過ぎ、太り過ぎという所が一般的だと思いますが、実は痩せて筋肉がない事も糖尿病になりやすいと言われております。糖尿病について、筋肉と糖尿病の関係について皆様にご身近に感じていただけますように色々な工夫を凝らしました。測定も講演も体験も、自分や自分の大切な人を知るための一助となると思います。皆さまお誘い合わせの上、ご参加ください。



内分泌・糖尿病内科 部長 **大坂 貴史**