



**糖 尿 病 110 番**

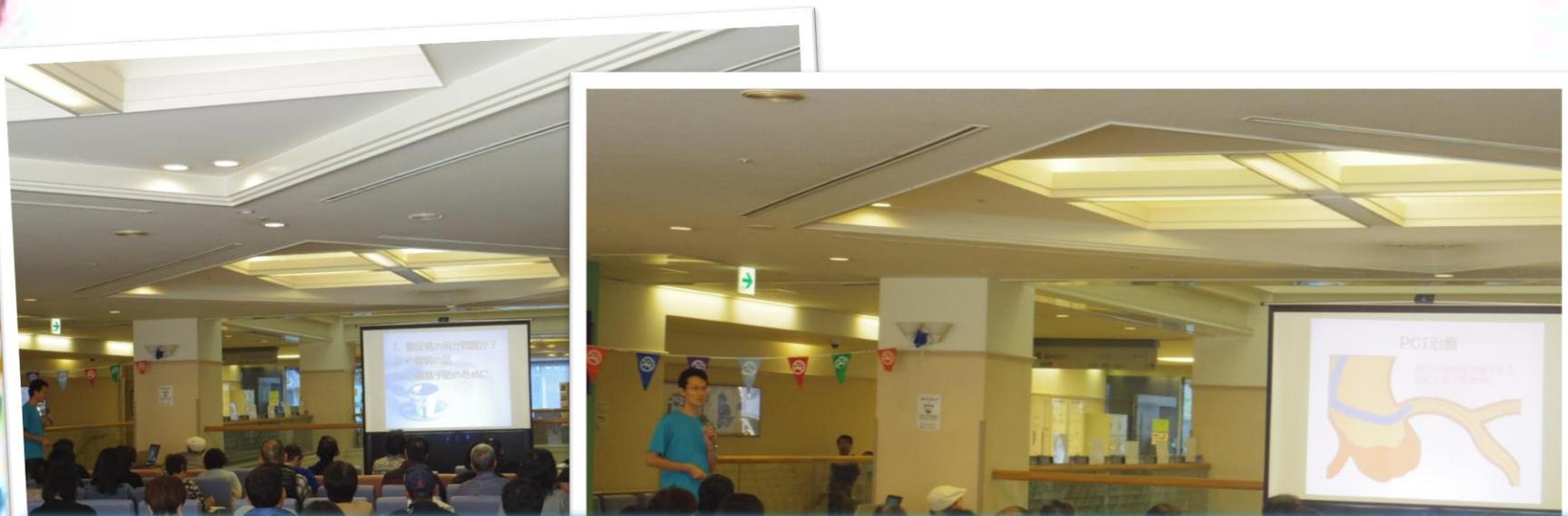
# 本年度も開催！

第5回 糖尿病110番  
2016年11月3日（祝） 9:00～12:30  
本館2階 外来A・B7”口ククア



# 今年のメインテーマは

## 『心血管病にならないために』



循環器内科医長：木股正樹医師から、「糖尿病の何が問題なのか」「心臓病について」「心臓の血管内治療について」といった内容で講義をしていただきました。血管内治療の動画も交えた講義は参加者の皆さんから「お～」と声がる、非常に興味深い内容であり、糖尿病予防や治療の必要性を感じていただく良い機会になりました。

# 今日から始めるおいしい減塩

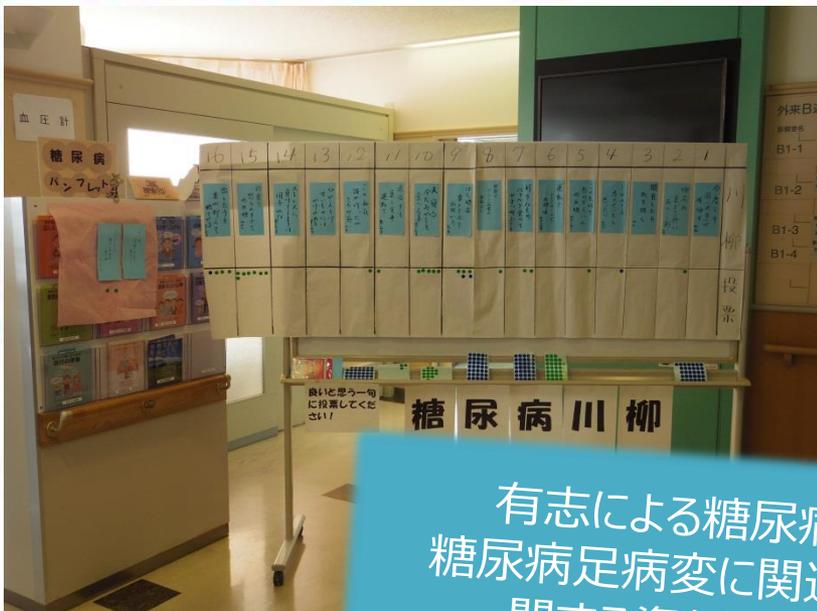


森口美由紀管理栄養士からは、心臓病と塩分摂取の観点から減塩の必要性と、無理なく減塩に取り組む工夫など、滋賀県の統計データなども交えながらお話いただきました。

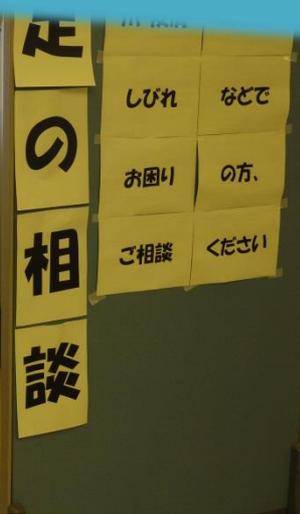
# レクリエーションタイム

管理栄養士によるカードバイングや  
清涼飲料水などの栄養成分表示の見方など  
糖尿病発症予防のヒントがたくさん！





有志による糖尿病川柳や糖尿病クイズ  
糖尿病足病変に関連した足の相談や禁煙に  
関する資料の展示など盛りだくさん♪



血管年齢測定、筋力測定、血糖測定など  
測定コーナーも充実！測ってみてびっくり!!  
な方もいらっしゃったようです(^^;)



# Let'sセラバンド`体操

毎年、好評のセラバンド`を使った体操の実践！  
セラバンド`の色により身体にかかる負荷が変わります。  
座ったままなのに、終盤はほんのり汗をかいてしまいます♪



# 受動喫煙ご存知ですか？



禁煙外来を担当する看護師が、喫煙している人がバコを止められないのはなぜ？  
周囲の人にはどんな影響があるの？ 喫煙している人への影響は？  
など、周囲の人に影響を及ぼす受動喫煙について考えてもらえるよう  
ほんの少し衝撃的な映像も交えて講義を行いました。

# チームコンパスをよろしくお願ひします♪



今後も引き続きチームコンパスが一丸となって地域住民の健康増進に向けた取り組みを行っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。