



# 寺子屋とうにょうびょう 開催のお知らせ

よく耳にするけど、意外と知らない糖尿病について  
医師、薬剤師、管理栄養士からわかりやすくお話しします！

〈2019年度 日程表〉 時間：9時30分～10時15分 場所：当院2階



野村医院では  
こんなことも実施しています！

管理栄養士が考えた  
★糖尿病の方のための  
食事が食べられます！

毎週土曜日の8時～  
第一水曜日の17時～

要予約！



★フットケア

糖尿病患者さんは足のケアが  
大切です。  
糖尿病看護認定看護師が  
健康な足を保つお手伝いを  
します！

★1日の血糖の動きを  
見ることができます！

リブレという機器を用い、  
最大2週間連続で血糖値を  
測定し日内変動と傾向を見  
る検査です。



日にち	理学療法士 近藤賢介	看護師 川畑愛子	管理栄養士 上原正美・松崎香澄	
第36回 4/27(土)	医師 院長 石川敦子先生 『糖尿病って どんな病気？』	どうして運動療法が必要か	外食での注意点	
第37回 5/25(土)		どんな運動をどれくらい すればいいのかわかるか	高血圧症・減塩について	
第38回 6/29(土)		暑い時期にむいた運動	シックデイとは？ 熱中症対策	熱中症対策と夏の食べ物 飲み物について
第39回 7/27(土)		ちょっとした工夫で 運動量を増やそう	糖尿病と足の深い関係	糖尿病食事療法の基本
第40回 8/24(土)		薬剤師 ケア調剤薬局 水谷壮一郎先生 『自分の飲んで いる薬を知ろう』 お薬の種類や特徴、 飲む時の注意点などを お話しします。	運動をやっていい人 いけない人	脂質異常症と糖尿病
第41回 9/28(土)			運動するときに 気をつけること	中食での注意点
第42回 10/26(土)			どうして運動療法が必要か	外食での注意点
第43回 11/30(土)			どんな運動をどのくらい すればいいのかわかるか	冬が危ない！足のケア
第44回 12/21(土)		寒い時期にむいた運動	インフルエンザ対策 基本のき	年末年始の注意点
第45回 1/25(土)		ちょっとした工夫で 運動量を増やそう		糖尿病食事療法の基本
第46回 2/29(土)	運動をやっていい人 いけない人		脂質異常症と糖尿病	
第47回 3/28(土)	運動をするときに 気をつけること		中食での注意点	

※日程は変更する場合がございます。

★ご予約は不要です。来院時に受付にお申し付けください。詳しくは職員までお声かけください。



NOMURA CLINIC