

さくらまち糖友会ニュース



— 3月28日に春の講習会が行われました。

3月28日（土）に春の講習会が行われ、27名の方が参加されました。
今回の講習会は、平嶺先生から『糖尿病の腎合併症について』、
看護師の大塚さんから『ロコモティブシンドロームを予防しよう』
という2つの内容の講習会でした。



平嶺先生の腎合併症のお話は、専門的で少し難しい内容でしたが、
皆さんメモを取ったりして、熱心に聴いていました。大塚さんの
ロコモのお話は、実際に体を動かして簡単に出来るロコモの予防法を紹介していただき、
すぐにでも実践できる内容でした。



今回から、桜町病院の市民講座と合同開催ということもあり、たくさんの方に参加
していただき、とても賑やかな講習会となりました。次回の行事は、
6月6日（土）に、食事療法の勉強会を兼ねたお食事会を予定
しています。詳細につきましては、別紙でご案内いたします
ので、そちらをご確認ください。



痛たた…

あなたの骨は元気ですか？

骨粗鬆症は、骨の強度が低下して、ちょ
っとしたことでも骨折が起こる病気です。骨
粗鬆症の原因は様々ですが、糖尿病もその
ひとつと言われています。

丈夫な骨を保つためにも、まずは血糖コ
ントロールを良好に保つことが大切です。
また、ビタミンDやカルシウムをしっかり
摂りましょう。そして日光を浴びて、散歩
など適度な運動をしましょう。日光は、皮
膚でのビタミンD合成を促進し、運動など
で骨に負荷がかかることによって骨密度
が維持されます。

バランスの良い食事と運動で、骨を元気
に保ちましょう！！



ビタミンD

カルミア



今後の行事予定



キキョウ

- 6月6日（土） お食事会（食事療法勉強会）
小金井にある自然派ダイニングのお店から食事を
ケータリングして、食事療法の勉強を兼ねたお食事会
を行ないます。
- 9月（未定） 秋の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。
- 10月（未定） 体力測定
今の自分の体力を測定してみませんか。階段昇降や
3分間歩行など、実際に体を動かして測定します。
結果はグラフにして、後日お渡しします。
- 10月（未定） 歩く会（西糖連主催）
秋の公園散策をご一緒にいかがですか？
いくつかの病院の患者会と合同で行います。
- 3月（未定） 春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。