

全4回シリーズ  
第3回目

平成30年度

# 糖尿病教室

糖尿病と運動療法

## ウォーキングをしよう！

糖尿病の治療に運動療法は欠かせません。でも「なかなか最初の一步が踏み出せない」「そもそもやり方もよくわからない」なんてお悩みの方も多はず。そんな方のために！一緒に歩きながらポイントや長く続けるコツなどをお伝えします！

講師

糖尿病・内分泌・代謝内科  
リハビリ科理学療法士  
糖尿病看護認定看護師  
日本糖尿病療養指導士

飯降 直男 医師、大橋 琢也 医師、服部 瑤華 医師  
大房 友美  
仲程 知恵  
薬剤師：小林 洋子、堀口 瑛司、濱中 美緒  
管理栄養士：遠藤 史紗

その他糖尿病ケアチーム



日時	平成30年10月1日(月) 11：00～12：00（集合は10：30～11：00の間）	
集合場所	高島平中央総合病院 9階会議室	
歩行コース	高島平緑地（西台駅～高島平駅間） 雨天決行 ※雨天時は内容を変えて室内で開催いたします	
定員	15名（予約制、先着順となります）	
予約方法	お電話または総合受付にて承ります <b>TEL：03-3936-7451</b>	
参加条件	①当院糖尿病・内分泌・代謝内科に通院中の方 ②主治医から現在の健康状態が良好で、運動療法実施の許可が出ている ③参加者同士で協力し合える ※尚、開始前の全身状態によっては運動を控えさせていただくこともありますので、ご了承ください	
当日について	食事	しっかりと朝食をとり、十分な水分補給をしてきてください
	持ち物	ブドウ糖、タオル、飲み物、診察券、保険証
	服装	動きやすい服装、運動靴、日よけの帽子、両手がふさがらないカバン（リュックサックなど）