

## 糖尿病センターから～市民講座のご報告～

糖尿病センターでは毎年2回、地域の方々を対象に市民講座を開催しています。

2017年度第1回目の市民講座を、先日当院にて開催しました。テーマを“健康寿命”とし、生活習慣に関するポイントや歯周病についてのお話し、お味噌汁の試飲や日常生活で行える運動方法の紹介もしました。その他にも看護師による個別の健康相談や身体組成チェックなど体験できるコーナーも設けました。

### 「健康寿命をのばす秘訣～今日からあなたが出来ること～」

2017年7月8日（土）当院待合ロビーにて開催

「健康寿命を延ばすために」 内分泌・代謝内科 糖尿病センター長 稲澤 健志

「身体組成チェック」 理学療法士 藤浪 毅

「塩分と血圧」 管理栄養師 中島 瑞穂

「歯周病予防」 糖尿病認定看護師 山村 和江



お暑い中多数の方にご参加頂きまして、ありがとうございました。

次回は11月13日（月）にアミュゼ柏にて市民講座を開催する予定です。詳細は院内掲示板やホームページに掲示いたしますので是非ご参加ください。