



私たち鶴橋中央診療所は
元来の疾病治療・予防法と運動療法の双方から、
本当の健康を考える、
あなたのための医療機関です。
これを手に取られた方がご自身の体のことに
関心を持つきっかけになるような
健康に役立つ情報をお伝えしたく
「つるしん健康便り」を発行する運びとなりました。

隙間時間を利用して簡単にできる

「椅子を使った筋力トレーニング」

今回鍛える部位は「**太もも**」です。

- ① 姿勢よく椅子に腰を掛けます
- ② 膝同士を押し合います
→内腿の筋力アップになります
- ③ 次に同じ姿勢で、太ももをできるところ
まで持ち上げてキープします
→太ももの前面や腹筋に効果があります
👉運動を習慣的に続けることは難しい
ことですが、まずは1日1回から始めて
みませんか？



栄養士よりひとこと

当院では栄養に関する専門資格をもった管理栄養士が、患者さんのペースで一步一步焦らずにゴールを目指していただけるように、患者さんの生活習慣に合わせた食事プランと一緒に考え、無理なく実践できるようにサポートしています。皆さんの笑顔にお会いできることを楽しみにしています。



鶴橋中央診療所 糖尿病教室のご案内



当院では、2016年6月から糖尿病の治療を受けている方だけでなく、健康に関心のある方も糖尿病をはじめ生活習慣について楽しく学ぶことのできる「糖尿病教室」を開催しています。普段、測定する機会のない方は、教室に参加することで自分の健康状態に気がつくことができますよ♪

【糖尿病教室の風景】

血圧・体重測定



糖尿病や食事に関するお話



自宅ですぐにできる運動療法

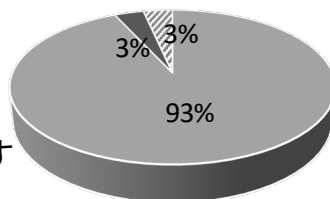


糖尿病教室参加者 アンケート結果

・糖尿病教室に参加して講義の内容は 理解できましたか

参加者の感想

- ・糖尿病教室に参加して、楽しく学びました
- ・これからは、食べる量・減塩に努力します
- ・食生活を見直す努力をします。改善できそうです



- 理解できた
- 難しかった
- なんとも言えない

2016年6月～12月までの参加者29名中、27名（93%）が理解できたと回答されました。

～糖尿病教室のお知らせ～

日時：毎週第4火曜日 13：30～14：30 場所：当院2階（1階受付でお声かけください）
 参加費：1割負担の場合 80円 3割負担の場合 240円※糖尿病以外の方は参加費（資料代）500円
 ※テーマは変更する可能性もございますが、ご了承くださいませ。

申込希望の方は1階受付にお声かけください。*電話での申し込みも可能です☎06-6731-2579
 4月から7月開催の内容は下記の通りです（それ以降の予定は、次回のつるしん健康便りでお知らせいたします）

開催日	時間	内容	担当
2017年 4月25日 (火)	13:30～13:55	糖尿病って何？	～基本編～ 看護師
	14:00～14:30	食事療法の第一歩	～ご飯編～ 管理栄養士
5月30日 (火)	13:30～13:55	健康への近道	～運動療法～ 看護師
	14:00～14:30	食事療法の第一歩	～おかず編～ 管理栄養士
6月27日 (火)	13:30～13:55	お口の健康	～オーラルケア～ 看護師
	14:00～14:30	食事療法の第一歩	～減塩編～ 管理栄養士
7月25日 (火)	13:30～13:55	夏を楽しむコツ	～熱中症対策～ 看護師
	14:00～14:30	食事療法の第一歩	～間食編～ 管理栄養士