

糖尿病教室ブログ【聞かせて下さい！皆さんの健康の秘訣】

朝夕はしだいに涼しさを感じるころとなりましたが、食欲の秋、スポーツの秋、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？

さくら病院では2ヶ月に1度糖尿病教室を開催していました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度より教室も中止となってしまう、皆様が血糖コントロール改善のために頑張っているお姿や、日ごろの健康管理のお悩みを共有する機会がなくなり、私たちスタッフも少し寂しく感じております。



そこで今回、『聞かせて下さい』

い！皆さんの健康の秘訣』というテーマで院内の掲示板を使用して、簡単な調査をさせていただきました。

14 項目の中からポスターの該当する欄にシールを貼ってもらい、皆さんの健康の秘訣を伺いました。9 月時

1 日 3 食バランスの良い食事を心がけている

処方されたお薬は、毎日服薬している

手洗だけでなく、フットケアもしている

お散歩を週 2 日以上行っている

自宅で筋トレやストレッチなどを行っている

体を動かす趣味がある

食事はなるべく減塩を心がけている

歯の定期診察など、お口の健康管理をしている

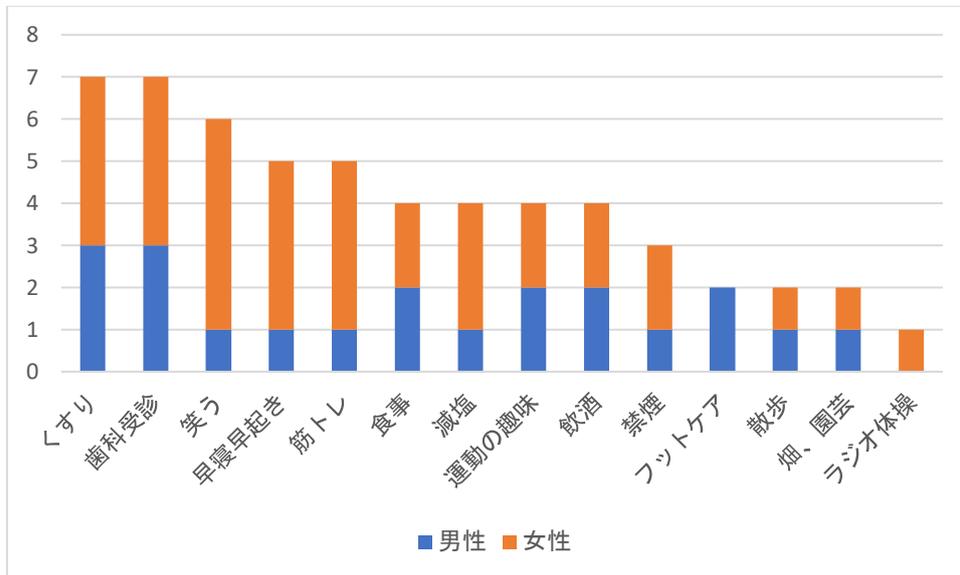
早寝早起き、規則正しい生活をしている

ラジオ体操やテレビ体操などを行っている

畑や園芸、家庭菜園の趣味がある

毎日たくさん笑ってすごしている

点での中間結果を報告させていただきます。



皆様お薬の管理や定期的な歯科受診されている方も多く、感心いたしました。早寝早起規則正しい生活や、1日3食のバランスの良い食事にも気を付けられている方も多く、普段の何気ない生活の中にも健康の秘訣があるようです。

運動に関しては、自宅で手軽に出来るストレッチや体操が人気ようで、外に出て散歩する方や、運動の趣味がある方は少ないことがわかりました。コロナウィルスの影響もあり、外出する機会も少なく、思うような運動が出来ないことも影響しているのかもしれませんが。

それでも、毎日たくさん笑って過ごすことができている方も多くいらっしゃり、とてもうれしく思いました。

今回ポスターのそばにラジオ体操の資料をご用意しております。ご好評いただき、たくさんの方にお持ち帰り
いただいております。冷蔵庫に貼ったり、お手元に用意したり、ご家族皆さんの毎日の習慣に取り入れても
らえるとうれしいです。よろしければご活用ください！

今回のポスターの結果を見て、これぐらいなら頑張れそう、やってみようと思う何かのきっかけになってもらえ
ればとてもうれしく思います。10月もポスター掲示しますので、取り組めたことがあれば、シールを貼ってお知
らせください。

次回は栄養科より『美味しいものがたくさん！年末年始どう乗り切る？』です。

お楽しみに！