

## 平成 29 年度 第 4 回 糖尿病教室開催報告

日時：平成 29 年 10 月 28 日（土）12：30～14：00

場所：整形外科前

講師：福村典男

テーマ：糖尿病の運動療法～ウォーキング教室～

参加者数：血糖測定実施者 100 人

ウォーキング教室 12 人

健康相談 20 人

内容：今年も『健康いきいきフェスタ』のプログラムの一つとして行われました。

午前中は院内で血糖測定など健康相談を行い、

午後から大中公園を 20 分間歩く予定でした。

当日は朝から台風の影響もあり、あいにくの雨で残念ながら外でのウォーキング教室は早々に中止が決定し院内での講義だけとなりました。

午前の血糖測定では結果の説明を聞き、気になることを熱心に相談されている姿がみられました。

今回は特に若い人が多かったように思います。

若いうちから健康に興味を持ち、自分の状態を把握しておくことは大切なことだと思います。

午後からは理学療法士の福村さんの講義がありました。まず、自分にあった運動の強さを知るために心拍数の測り方を学び、運動前と運動中の注意すべき症状を教えてくださいました。その後、準備運動の方法や歩き方の説明がありました。準備運動は実際に一つずつ丁寧に指導してもらい、皆さん立ち上がって熱心に行っておられました。準備運動だけでも正しく行くと、軽く汗ばみ体がぼかぼかしてくる感じがしました。

実際に歩くことはできませんでしたが皆さん満足していただけたように思います。

来年は青空の下で皆さんと一緒に歩けることを楽しみにしています。

