

## 平成30年度 第4回 糖尿病教室開催報告

日時：平成30年11月3日（土）12：30～14：00

場所：整形外科前・大中公園

講師：清原正康

テーマ：正しく楽しく歩きましょう ウォーキング教室

参加者数：12人



内容：

平成30年度の第4回糖尿病教室は理学療法士の清原正康さんによる『正しく楽しく歩きましょう ウォーキング教室』です。大和高田市立病院 健康いきいきフェスタと同時に開催されました。昨年は台風の影響のため院内だけの開催でしたが、今年は天気に恵まれ大中公園で行うことができました。

午前中は血糖測定や健康相談を行い、ウォーキング教室は午後から行いました。まず、病院内で講義を受けました。運動前の体調確認、運動中の危険な症状、準備運動、正しい歩き方を学びました。その後、大中公園に移動し準備運動の後、一斉に歩き始めました。途中、様子を見て大丈夫な人は外周を、ちょっとしんどい人は内周を20分かけてそれぞれ二周歩きました。途中で心拍数を測り自分に合った運動の強さを確認してもらいました。お一人、杖を使っただけの参加者がおられましたがスタッフが寄り添い無事最後まで歩ききられました。

秋晴れのもとスタッフ一同気持ちいい時間を過ごすことができました。

