

# 糖尿病通信vol.8

2014.12

年末、年始は、何かと食べる機会が多くなり、知らず知らずに食べ過ぎたり、お休みで運動不足になったりと思う以上に血糖値が上昇してしまう方がいます。簡単な運動で食後血糖が抑制され、血糖コントロールがしやすくなります。「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の2つの運動が理想的ですがまずは、効果的な歩き方をしてみましょう。



外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。  
診察前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間に  
ご予約ください。一回30分程度です。  
ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。  
ご希望のかたは、主治医にご相談ください。

次回糖尿病教室は、4月「お食事会」の予定です。



~糖尿病療養指導士~  
立栄(たてえ)ひとみ