

発行所

山口平成病院広報

〒742-0334 岩国市玖珂町11340番地

第6回

# 「糖尿病に対する 運動療法」

# リハビリ健康教室



10月28日。秋晴れの中、40名を超える方にご参加いただきました！

平成30年10月28日

## 第6回目を開催！

「食欲の秋」ですが・・・

おかげさまで

既に第6回目を数えた「リハビリ健康教室」。毎回、多くのお申し込みを頂き、ご参加頂きます。ありがとうございます！今回は、皆様からいただいた意見から、時間帯を午前に変更しての開催となりました。いかがでしたか？



## テーマ

さて、今回のテーマは「糖尿病（予防）に対する運動療法」。まずは「糖尿病について」確認しました。虫歯の患者さんよりも多いそうです。オドロキ！糖尿病の診断や基準、合併症などについても説明がなされました。「食事」「運動」「薬物」の方法があれば薬物療法になる

前に改善した！「食欲の秋」ですが・・・

## 実際に

内容は置いておいた。たいてい重たい内容を置いた。



では、どんな運動がよいのか？ということでは、「山口元気アップ体操」を行いました。介助者も参加して、みんな楽しそうでした。意外と簡単で、意図通り、効果的でした。



次回の予定は・・・  
平成31年4月  
「排泄について（尿失禁予防）」  
参加希望やお問い合わせ、お待ちしております！  
詳細決定後、ご連絡いたします。  
電話：山口平成病院 0827-82-6111

