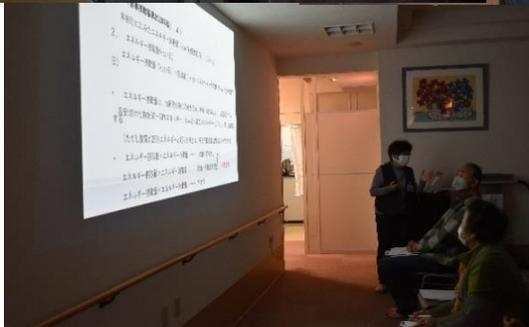


第19回 糖尿病教室を開催しました

新型コロナウイルスの影響により開催を見合わせていた糖尿病教室ですが、12月5日に開催しました第19回より再開させていただき運びとなりましたので、その様子をご紹介します。



第19回では、フレイルと糖尿病をテーマに取り上げました。フレイルとは、年をとって体と心のはたらき、社会との繋がりが弱くなった状態のことをさします。



フレイルの予防には、運動や社会参加、日頃の食生活に気を付けることが効果的であり、具体的な方法や食事の内容についてご指導いただきました。

クイズも実施し、
楽しく勉強できました！



糖尿病教室は、これからは従来通り年4回(3, 6, 9, 12月の第一月曜日)開催いたします。どうぞお気軽にご参加ください。