

第20回 糖尿病教室を開催しました

第20回糖尿病教室を3月6日に開催いたしましたので、その様子をご紹介します。第20回では糖尿病とロコモティブシンドロームをテーマに取り上げました。



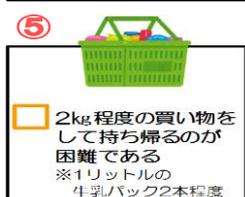
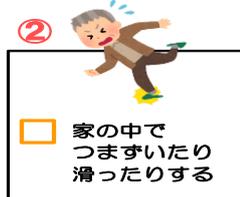
ロコモティブシンドロームとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

7つのロコモチェック

こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つの ロコモチェック

該当項目が一つでもあるとロコモの可能性があります。



この「7つのロコモチェック」は実際に糖尿病教室で使用したものです。7つのうち1つでも当てはまるとロコモの可能性があるので、注意が必要です。



当院スタッフが健康指導を行いました！



次回の糖尿病教室の開催は令和5年6月6日(月)になります。ご家族、ご友人の方などもお誘いいただき、ぜひお気軽にご参加ください。

