

第 1 回 呉市健康イキイキ講座(報告)

6月16日(土)に呉共済病院と呉市との共催で「第1回呉市健康イキイキ講座」を広まちづくりセンターで開催しました。

第1回目は「糖尿病のお話 動いて良くしよう!」というタイトルで行いましたが、約60名の方にご参加をいただきました。

講座の内容は、当院の代謝内科部長の岡村緑医師から、“糖尿病とはどのような病気なのか”、“血糖値のコントロールについて”、“インシュリンの働きと膵臓の関係について”、“体内脂肪組織の悪影響について”、“糖尿病を改善するための3つの療法(運動療法、食事療法、薬物療法)について”を分かりやすく図説により説明がありました。続いて、健康運動指導士の井上貴俊トレーナーから、“運動療法により血糖値を下げる効果と運動の種類や強度について”、“血糖値を下げる効果的な運動の時間帯や長さについて”の話がありました。

講演後は、井上トレーナーが実際にトレーニングについて指導し、参加者の方も一緒に身体を動かして体験されていました。

また、講演終了後に会場からは「糖尿病には自覚症状があるのか」等熱心な質問をいただき、予定の時間をややオーバーいたしました。有意義な講演会となりました。

実技指導の場面



以上