



北陵内科病院

ドクターアイ I の 健康通信

2010.1.1 発行



10号

当院での各教室のご案内

当院では患者様に参加していただく **糖尿病教室**・**料理教室**
運動教室を開催しております。

今回は、それぞれのご紹介をさせていただきます。

《糖尿病教室》

毎月第1木曜日・第3水曜日

午後1時～午後2時に当院2階会議室にて開催。

医師・看護師・臨床検査技師・薬剤師・
管理栄養士がテーマに合わせお話を
させていただきます。



予定表は待合室ロビーにあります。

《料理教室》

毎月第2金曜日

午後2時30分～午後3時30分に当院2階会議室にて開催。

テーマを決めて管理栄養士・調理師が家でも簡単に出来る料理
方法を紹介します。

第1回目は「肉じゃが」でした。

油を少なくする方法、味付けの工夫があり参加
者全員で楽しく美味しくお話しながらの試食
タイムもありました。



《運動教室》

毎月第4水曜日

午後2時～3時に当院2階会議室にて開催。

セントラルスポーツインストラクターによる、
どこでも誰でも簡単に出来る「筋力
アップ体操」「簡単リズム体操」を
行っています。



1単位の目安



かき 150g
(中1個)



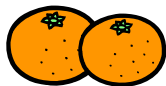
りんご 150g
(中1/2個)



バナナ 150g
(中1本)



いちご 250g



みかん 200g
(中2個)

簡単ストレッチ

日頃の運動療法に是非取り入れて
ください。



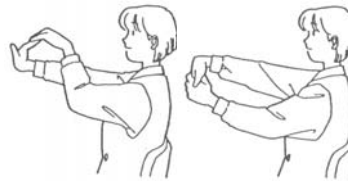
首のストレッチ

手の重みだけでゆ
っくり押ししてい
きます。(右・左)



肩回し

肘を曲げ大きくゆ
っくりと回します。
(前・後3回)



腕・手首のストレッチ

指先を上・下に向け手前
に引きます。(右・左)



腰のストレッチ

背筋を伸ばし背も
たれや肘かけを利
用して身体をひね
ります。(左・右)

背伸び

背もたれに寄りか
かり両手を組んで
斜め後ろに大きく
伸びます。



※料理教室・運動教室は人数に制限がありますので参加希望の
方は外来看護師(葛西・垣内)まで。

知って得する食事のはなし

冬は、みかん・りんごがおいしい季節です。
つつい食べ過ぎてしまう方がいらっしゃるのではないで
しょうか？

くだものは、ビタミンの補給に大切なので、**1日1単位を守っ
て食べましょう。**

最近のくだものは糖度が高く、血糖の上昇や血中の中性脂肪の
増加をまねく場合があります。食べ過ぎないように注意しまし
ょう。

干しくだものやくだもの缶詰などは、ビタミンの含有量が少な
く糖度が高いため、嗜好食品(お菓子類)として扱います。

管理栄養士 菱田 美由紀

