

令和4年度 糖尿病教室のご案内

今回は、糖尿病と運動療法をテーマにお話します。
前半は医師より糖尿病ではどうして転倒や骨折が増えるのかをお話
します。

後半は運動指導士より安全で効果的な運動療法についてお話しします。
運動療法には、有酸素運動にレジスタンス運動（筋トレ）があります。
それ以外にストレッチングも重要な運動です。それぞれにおいて「呼吸」
を意識しながら行うことが大切です。

呼吸をもとに、効果的な有酸素運動の見つけ方、安全なレジスタンス
運動に、ストレッチングの方法をご説明します。最後に簡単にできる
おすすめの運動を2つ紹介します。奮ってご参加下さい。

記

日時 令和5年2月8日(水) 午後2時～

会場 東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7

演題 「転倒・骨折と糖尿病の深い関係とは？」

東淀川区医師会 副会長
岡部内科クリニック 院長 岡部 登志男 先生

「安全で効果的な運動療法のコツ」

淀川キリスト教病院 リハビリテーション課
運動指導士 土井 年美 氏

定員 20名 (先着申込順)

申込 区医師会までお電話にて

※必ず事前にお申し込み下さい。

※マスク着用をお願いします。体温チェック、手指
アルコール消毒を行います。なお、咳や咽頭痛
などの症状がある方は参加を控えて下さい。

参加無料
区民対象



主催：東淀川区医師会
電話 06-6320-2226