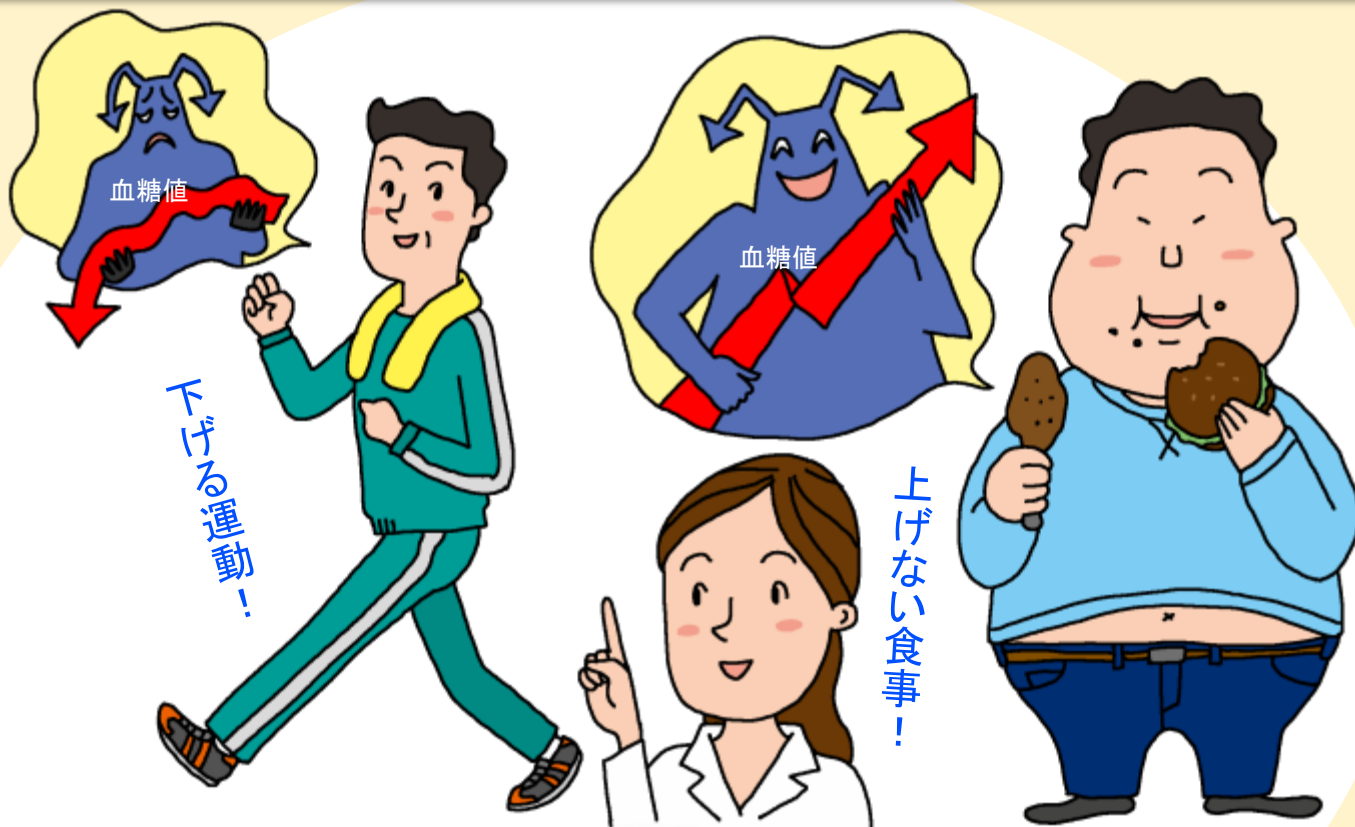


1月14日 愛知

血糖値を確かめてみよう！

血糖値測定型！ 糖尿病予防プログラム

～生活習慣が及ぼす血糖値の変化～



講座の
ポイント

●糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

糖尿病で大切なのは血糖値のコントロールです。講座の中で、食事・運動等日頃の生活を再現し血糖値測定後グラフ化していくことで食事・運動がもたらす血糖値の変化を視覚的に理解できるようにしています。測定の合間には高血糖の状態が続くことによる血管のダメージなど糖尿病の基礎的な知識を学習します。何故食事と運動が血糖コントロールに大切なのか、糖尿病になったら薬物治療に頼るだけでなく、生活改善の大切さが実感でき、それを習慣化したくなる内容となっています。

日時

平成29年1月14日(土)
午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

参加費

無料 (昼食付、交通費は自己負担)

会場

愛知建設業会館
2階「大講習室」

住所: 愛知県名古屋市中区栄3-28-1
アクセス: 地下鉄名城線「矢場町」駅下車
4番出口より 徒歩5分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	≪血糖測定①≫ (空腹時血糖) 【11:45】	
12:00～13:20	<昼食・講義> ■食べ物の違いで 血糖値の上がり方 は変わる	≪昼食≫ ●食習慣と血糖 ・食事内容の違いによる血糖値への影響 ・食後高血糖対策 ・糖尿病を予防する食習慣 ≪昼休息≫	
	<測定②>	≪血糖測定②≫ (食後血糖) 【12:45】	
13:20～14:40	<実技> ■運動で血糖値を 下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実際 ～自宅で簡単にできる筋トレ～	健康運動指 導士
	<測定③>	≪血糖測定③≫ (運動後血糖) 【14:00】	看護師 保健師等
	<講義> ■運動で血糖値が 下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み	健康運動 指導士
14:40～14:55	まとめ	質疑応答	管理栄養士 看護師 保健師等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	