

# 糖尿病に負けない心構えを

## 阿知須共立病院 院内イベント

阿知須共立病院（三好  
正規院長）は19日、世界  
糖尿病デー（11月14日）



参加者に運動の効果を話す三原理学療法士  
（阿知須共立病院で）

に合わせた院内イベント  
を実施した。糖尿病患者  
予防に興味ある人など30  
人が参加。予防講座、院  
内でのウォークラリーな  
どを通じて、糖尿病につ  
いて理解を深めた。

糖尿病サポートチーム  
がある同病院では、昨年  
から全国糖尿病週間に合  
わせてイベントを行って  
いる。今年は、きらら博  
記念公園周辺でのウォー  
ラリーを予定していた  
が、荒天のため院内イベ  
ントに切り替えた。

開始にあたり、三好院  
長は「糖尿病の予防、撲  
滅の観点から企画した。  
糖尿病は自分の心に負け  
てしまうことが要因。負  
けないための心構えを学  
び、薬を使わず充実した

日々を送れるよう、きよ  
う一日頑張ろう」とあい  
さつした。

予防講座では、同病院  
の三原一輝理学療法士  
が、糖尿病予防には運動  
が効果があるとし、週3  
〜5回、食後30〜60分以  
内に30〜60分の運動をす  
ると効果があるとした。  
また、メタボの人はそつ  
ではない人の5倍の発症  
率があると聞き、受講者  
からは驚きの声が上がっ  
た。

サポートチームの松原  
弘子医師は「糖尿病患者  
の方には自身が主治医と  
いう意識が必要。昨年は  
食事、今年は運動をテー  
マに講座などを開いた。  
少しでも意識改革につな  
がれば」と話した。（久保）