

糖尿病教室のご案内

「糖尿病についてもっと知りたい！」 「家族のために理解したい！」
そんな方のために毎月2回、

医師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士等の専門スタッフが

わかりやすく説明いたします。 ぜひご参加下さい。

※当院にかかりつけで「糖尿病」と診断された方とそのご家族が対象となります。



6月より一部内容が新しくなりました！

糖尿病教室プログラム

- プログラム①**
(奇数月) · 糖尿病の合併症について
· 薬について
· フットケアについて
· 食事について(1)
- プログラム②**
(偶数月) · 血糖自己測定体験
· 食事について(2)
· 運動療法について
ノルディックウォーク体験



予約制:定員15名

予約:☎049-274-7015 (当日まで受付可)

2025年度の予定

日程	時間
10月14日(火)	9:30~10:40
10月25日(土)	9:30~10:40
11月10日(月)	15:30~16:30
11月22日(土)	9:30~10:40
12月9日(火)	9:30~10:40
12月27日(土)	9:30~10:40

糖尿病教室は感染対策を実施しています

※感染対策として、**マスクを必ず着用して頂きます**
マスクのご持参をお願い致します

※都合により開催日が変わる場合もございます



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保974-3 TEL:049-258-2323(代) <http://www.ims.gr.jp/miyoshisougou/>

2本のポールを使って行う

ノルディックウォーキング



ノルディックウォークは、ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。

1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

筋力・持久力を効率よく向上する

背筋が伸び、自然と歩幅が広がる

全身の90%の筋を使用し、エネルギー消費量増加

ロコモティブシンドロームの予防・改善

メタボリックシンドロームの予防と改善

有酸素運動効果で認知症や気持ちの落ち込み対策

血行を促し、こりや冷えをやわらげる

7つの効果

こんな方におすすめ！

- スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- これからウォーキングをはじめようと思っている人
- メタボリック症候群、高脂血症、糖尿病を指摘されている人
- シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ご高齢で体力に自信のない人
- 腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行で悩んでいる人

《ポールなしのウォーキングとの比較》

- 酸素摂取量 —— **12%アップ！**
- 心拍数 —— **8~10拍アップ！**
- 消費カロリー —— **20%アップ！**

