



ひまわり新聞

1月のひまわり教室

案内状にてご案内します。

★ 詳細につきましては後日外来にてお渡しします。

先日、フットケア研修会に参加させて頂きました。

靴ずれや乾燥、ひび割れ等から足に傷ができたり、巻き爪等で日常生活に支障を来す場合があります。特に糖尿病の方はそういった傷が治りにくいので、日頃のお手入れが大切になってきます。

「自分の足はどうか？」
「どんなお手入れ方法があるの？」などお尋ねやご相談等ございましたら、お気軽にお声かけください♪

健康管理室 保健師 森田

ひまわり教室メンバー紹介



医師 委員長
林田温夫
このたび委員長を拝命しました林田です。宜しくお願いします。



看護師 副委員長
境久美子
これからも皆様が積極的に参加されるような教室にしていきたいと思っております。



看護師
梅田美香



看護師
吉田あゆみ



看護師
松本千弥



看護師
別城舞



看護師
山下莉恵



保健師
森田愛



臨床検査技師
中野佳代



管理栄養士
浜本衣都子
理学療法士
原田裕子



薬剤師
酒本実季



理学療法士
佐野博



理学療法士
原田裕子



医事課
沖田知春

9月のひまわり教室

① グループワーク

テーマ：

「食欲がない時はどうしていたか？」

- ・ のど越しの良いものを食べる。
- ・ 消化のよいものをしっかり噛む。
- ・ 梅干し・塩コンブでおかゆを食べる
- ・ 水分をしっかりとって寝る
- ・ ミキサーにかけて飲み込みやすくしている
- ・ 規則正しい生活と運動
- ・ 食べやすいものを食べる

などの皆様の様々な意見や体験談ができました。グループワークは色々な方とお話できるとのことで好評でした。

② 効果的な運動をしましょう！

- ・ 運動療法の効果についての講義
- ・ ストレッチの実技
- ・ インターバル歩行の実技

実技を中心に行って、体が温まりました。



編集後記



当院の患者会である「ひまわり会」が発足してもうすぐ1年になります。現在の会員は12名で運営しています。毎月送られてくる雑誌「さかえ」を読んだり、年6回ほどイベントが行われています。

現在も会員を募っております。入会希望の方はひまわりスタッフまで。