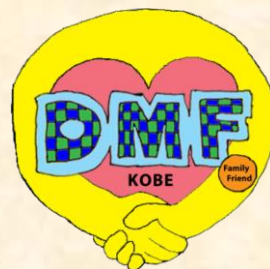


第4回 DMF KOBE 会報



【実施日】

平成25年6月22日(土) 15:00～18:00

【会場】

神戸国際会館 9階 大会場

【実施内容】

- ・理学療法士による情報提供(30分)
- ・患者さんの体験談(20分)
- ・グループディスカッション(90分)

【参加者】

患者さん 60名, ご家族・ご友人 21名
医療従事者 47名 **合計 128名**



会終了後には50名ほどの参加希望者で、別会場(三宮駅周辺)にて会費制の懇親会を実施致しました。

理学療法士による 情報提供

【情報提供者】

公立豊岡病院日高医療センター 理学療法士 本田 寛人 先生

【タイトル】

「身体活動と血糖管理 ～低血糖対策を中心に～」

今回は本田寛人先生による運動療法についての情報提供でした。運動による血糖降下のメカニズムや、運動や日常生活活動から起こる低血糖への対策を中心にお話しいただきました。また、普段の生活でのちょっとした工夫も提示され、参加者からは「運動する気になった」「ゴロゴロせずちょこちょこ動こうと思う」などの声も聞かれて、改めて運動の大切さを実感されたようでした。

運動による“糖代謝”に対する効果

急性効果(短期)

筋肉でのブドウ糖利用が増加
→ その時の血糖値を下げる

慢性効果(長期)

インスリンが“効きやすい”状態になる
→ 血糖コントロール(HbA1c等)が改善

イスを用いた座位運動



患者さんの体験談

発症から現在までの経緯などをお話し頂きました。
次回以降も、様々な方にお話しいただく予定です。他の患者さんの体験談を聞く機会はありませんと思いますので、是非ご聴講いただければと思います。
(講演者も随時募集しています！)

グループディスカッション

テーマ別に7～10人ずつのグループに分かれ、約1時間ディスカッションを行いました。メインのテーマはもちろんのこと、日々の悩みや疑問などについても活発な意見交換が行われました。フリーテーマでは、講演であった運動についての意見交換も行われていたようです。今回も非常に盛り上がったディスカッションになりました！

テーマ

妊娠・出産
インスリンポンプ
カーボカウント
家族・友人
フリー



※写真は第1回の様子

**次回は10月26日(土)に開催致します
ご参加をお待ちしております！**