



2017年

4月の糖尿病教室の様

4月15日(土)に、第1回糖尿病教室を行いました。

4月は運動療法で2コースに分かれ、院外をウォーキングしました。





4月の糖尿病教室の様



コース紹介

Aコース：長距離（約40分）
 病院 ➡ 尾道クリニック ➡ D-51 ➡
 尾道商業高校西 ➡ 病院



Bコース：短距離（約20分）
 病院 ➡ 尾道クリニック ➡ D-51 ➡ 病院



4月の糖尿病教室の様



A
コース



B
コース



ウォーキング
スタート!!



コース別にスタートし、
自分のペースで
ゆっくり歩きました。



4月の糖尿病教室の様



D-51 前で
休憩 & クイズ!!



チェックポイント
&
クイズ



運動や食事について
3問のクイズに挑戦



4月の糖尿病教室の様



ウォーキングの ポイント

あごを軽く引いて
顔はまっすぐに
視線は
数十メートル先を

腕・肩の力を抜き
手は軽く握る

背筋を伸ばし
さっそうと

呼吸は
一定のリズムで
しっかりと

かかとで着地。
つま先で地面を
けるように



折り返しです



ゴール後、
病院でクイズの
回答&解説を
行いました。





4月の糖尿病教室の様



天候にも恵まれ、心地よい日差しの中をウォーキングすることができました。

15名の方にご参加いただき、ウォーキングとクイズで**血行も結構**よくなった様子でした。

これから、暑さに厳しくなる時期ですが、無理なく継続できる運動に心がけましょう。また、水分もこまめに、しっかり摂取するよう心がけてください。

