



# 4月の糖尿病教室の様

4月28日(土)に  
第1回糖尿病教室を行いました。



# 糖尿病教室

～自分を変える小さなアクションを  
起こしてみませんか？～

やまべ みずほ

**山辺 瑞穂 医師**

医学博士

日本糖尿病学会専門医

日本糖尿病学会研修指導医

日本内科学会総合内科専門医



# 4月の糖尿病教室の様

参加者: 30人



展示品(網膜症)





# 4月の糖尿病教室の様

## \* 参加者からの感想 \*

- 今日の講義が最高でした。
- 分かりやすくお話をして下さいました。
- 糖尿病のお話分かりやすく説明していただきありがとうございました。
- 今日の教室の話わかりやすく良かったです。
- 良く理解ができました。頑張ります。
- 取り組む意欲が増しました。ありがとうございました。
- 山辺先生の話とても良く解りよかった。



# 4月の糖尿病教室の様

## 「山辺瑞穂さんからのお願い」

- 外食に行ったら、ゆっくり良く噛んで食事を味わってください
- その際には、「食べ過ぎた」と後悔せずに、満足して幸福感に浸ってください。
- その前後では、節制しましょう。
- 最後に、食べた後でお店の人に「〇〇先生に怒られる」というのはやめましょう。
- 尾道に瑞穂先生という鬼婆な先生がいるという噂が立っております。どうぞご協力ください



# \* 5月糖尿病教室のご案内 \*

フレイル・サルコペニアについて  
健康長寿の3つの柱

～いつまでも歩ける体作り～



講師：管理栄養士・理学療法士・看護師

日時：5月26日(土) 13:30～14:30

場所：1階 外来待合