

11月14日 世界糖尿病デー!

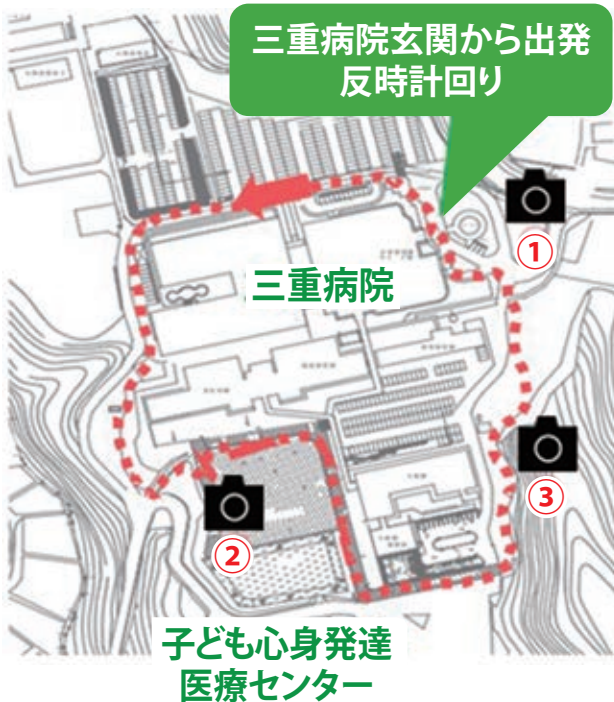


11月14日の世界糖尿病デーに合わせて11月に約1か月間、糖尿病に関するポスター掲示を外来ホールで行いました。今回は、「サルコペニアとフレイル予防」と「コロナに負けない!」という内容でポスター掲示をしました。残念ながら、今回は、外来患者さまには参加していただくことができませんでしたが、病院スタッフや入院患者様にご協力いただき『糖尿病川柳』と『マールくんぬりえ・ブルーサークルイラスト』もたくさんいただきました。ご協力ありがとうございました。これからも食事・運動・くすりなど生活全般にかかわるセルフケアに日々取り組む糖尿病患者さんをチーム全体でサポートしていきますのでお気軽にご相談ください。



DMT
内科専門医 荒木 里香
糖尿病看護認定看護師 渡邊 美佳

コロナ禍でマスクが手離せない日々ですが、ウォーキングで心の深呼吸を試みませんか? 三重病院周辺は自然豊かで、季節の移り変わりを楽しめます。ご紹介するコースは、1周約1km(12分1200歩程度)、2周するとちょうど良い有酸素運動になります。



① 玄関前の木
『綺麗に紅葉しています』



切り株の上にどんぐり
銀杏・桜の落ち葉
『小さい秋見つけた!』



② 子ども心身発達医療センター前から三重病院
『広々していい景色』



③ 遊歩道沿いの大木
『ツリーハウスできそう』

三重病院のウォーキングコース

秋を楽しもう

(管理課 藤山 多美子 / 内科 荒木 里香)