

ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです！～

【糖尿病と運動】



理学療法士
こいわ えりこ
小岩江里子

誤った生活習慣で引き起こされる糖尿病の治療は、正しい食生活と適度な運動とお薬です。でも食事制限や運動は大変で続けられない方が多いのではないのでしょうか？

糖尿病の運動は、15分間のウォーキングなどが望ましいですが、近年は家事や草取り、雪かきなどの作業も運動と考えて良いとされました。例えば、15分間の床磨きやお風呂掃除、草取りなども15分間のウォーキングと同じ程度の効果があります。また15分間の雪かきは30分間ウォーキングをしたことと同じで2倍の効果があります。

働き盛りで運動する時間がなくても、仕事場まで歩いて行く・階段を使うなど意識するだけで、運動する機会を多くすることができます。

八雲総合病院では、私たちの持っている知識を知っていただくための「出前説明会」を開催していますのでご連絡ください。

【問い合わせ先】八雲総合病院医事課 ☎0137-63-2185

八雲総合病院 地域医療講演会2018 vol.1

「かすみ目」「見えづらい」「まぶしい」それ、もしかして白内障かも!?

参加
無料

【日時】6月28日(木) 午後6時30分(1時間程度)

【場所】はびあ八雲 コミセンホール

【講師】八雲総合病院 眼科医長 石田 美織

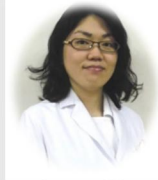
【主催】八雲総合病院(主管:眼科)

「最近、見えづらくなった」「以前よりもまぶしく見える」と感じることはありませんか?その症状、白内障かもしれません。

白内障とは、眼の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってしまう病気です。主な原因は加齢で、進行すると視界が暗くなったり、白っぽくかすんで見える症状が起こります。失明することはありませんが、視界が悪いと生活にも支障をきたしますよね。

でも大丈夫!白内障は手術で治せる病気です!当院でも多くの患者さんが白内障の手術を受けられています。「手術を受けるのは怖い…」そんな不安を少しでも取り除き、みなさんが快適な生活を送れるよう、お手伝いをしたいと思います。どなたでもお気軽にお越しください。

【問い合わせ先】八雲総合病院 経営企画課 ☎0137-63-2185



いしだ みのり

眼科医長 石田 美織

【石田医師プロフィール】

- ・2007年 旭川医科大学卒業
- ・2015年 旭川医科大学大学院修了
- ・2015年4月より 八雲総合病院勤務

- 【日時】7月11日(水) 午後1時30分～3時
- 【場所】八雲総合病院南棟5階講堂
- 【内容】ミニレクリエーション(簡単運動でリフレッシュ)・茶話会(参加費200円) ※申込不要
- 【共催】八雲町、八雲総合病院、八雲保健所
- 【問い合わせ先】保健福祉課健康推進係 (シルバークラザ内) ☎0137-64-2111
- 八雲総合病院医療連携係 ☎0137-63-2185
- 八雲保健所企画総務課企画係 ☎0137-63-2168

がんサロン (茶話会) のお知らせ