

クリニックみらい国立

第21回 糖尿病教室開催報告

前回に続き、国立希望会(糖尿病患者会)との合同企画で、2017年7月7日「～夏を涼しく過ごすために～ みんなで低カロリースイーツを作ってみませんか?」というテーマで、開催しました。

管理栄養士の前田さんから
身体によいと言われる飲み物の落とし穴、水に見えるジュースなど、知っておくと良い、飲み物やデザートの話がありました。



今年のNEWフェース

透明なのに オレンジジュース

透明でも、カロリー有りのもの、無しのものがあります

90kcal 8本

116kcal 10本

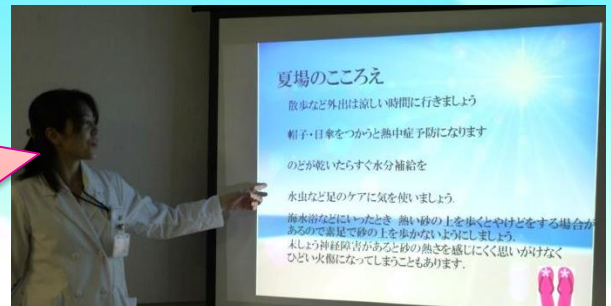
ソファイー !!

PREMIUM BREWING TEA



マンゴージェラートとミルクもちの実演・体験をみんなで行い、試食をしました。

野川先生からは、**熱中症・脱水予防、足のケアや砂浜でのトラブルなど、夏ならではの注意点**について、お話がありました。



夏場のこころえ

- 散歩など外出は涼しい時間に行きましょう
- 帽子・日傘をつかつと熱中症予防になります
- のどが乾いたらすぐ水分補給を
- 水虫など足のケアに気を使いましょう
- 海水浴などにはいったとき、高い砂の上を歩くときやけどをする場合がありますので足で砂の上を歩かないようにしましょう
- 少し涼しい場所があるところの熱さを感じにくく思いがけなくひどい火傷になってしまうこともあります。

のぞみ くにたち希望会

今年度は、希望会(患者会)と合同で運営しています。患者さんの療養生活に、さらに役立ち、楽しめるような会を企画していきます。

今年も猛暑が予想されます。暑さによる、体調の悪化がないよう、気をつけて夏を乗り切りましょう!