動くことが最高のくすり

～フレイルを予防する糖尿病運動療法

12 月 13 日(土)、きいろいマリーゴールドの総会に合わせ、理学療法士の長谷部先生による勉強会を行いました。
友の会の会員さん7名に加えて、他に5名の方にご参加いただきました。
ご自身が1型糖尿病をもつ長谷部先生から、発症から現在までの経過、インスリンポンプを使った治療、1型の会での活動についてお話いただきました。またフレイルを予防するための運動のポイントについても教えていただきました。

感想

講義内容は待合テレビで流しますので
是非ご覧ください

●運動の大切さを実感。家の中でできることをもっと増やしてみようと思った
●寒い時期、外で運動するのはおっくうなので室内で、座ってできる運動を学べてよかった
●動きたくなる体づくりに励みたい
●「自分はフレイルかどうか」考えさせられるものがあった
●講師の方の体験談はとても貴重でした。次は2型の方の体験談も聞いてみたい

スタッフより

講師の方が、1 型糖尿病とうまく付き合っていて、その実体験がわかりやすく、大変勉強になりました。運動療法についても、実際に体を動かしながら教えていただき、すぐに実践できそうな内容でした。

事務：今野