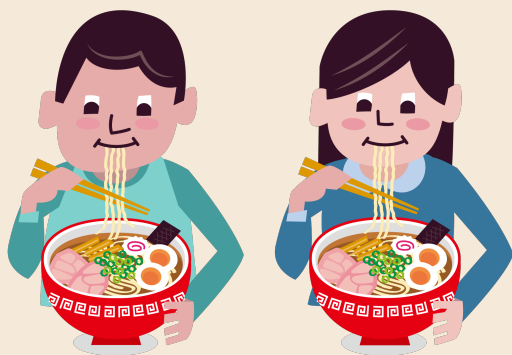


あなたも知らずに かくれ糖尿病？

— やせてる人も要注意 —


参加
無料




健康診断では異常がない、特に肥満でもない方でも食後血糖値が急激に上昇して「血糖値スパイク」を起こす「かくれ糖尿病」かもしれません。どのような方が「かくれ糖尿病」のリスクが高いのか、血糖値スパイクを起こさない、糖尿病にならないためにご自身でできる予防策などを、群馬県糖尿病療養指導士の資格を持つ善衆会病院看護副部長 後閑優美さんがお話します。また、理学療法士からすぐに取り入れられる糖尿病予防の運動もご紹介します。

さらに、講義後には看護師・保健師が糖尿病に関する健康相談をお受けします。つい簡単な食事で済ませてしまう方、早食いの方、ご家族に糖尿病の方がいるなどの方は、ふるってご参加ください。

 **日時** 令和7年 **1月23日(木)** 14:00~15:30

 **会場** 前橋市桂萱公民館 ホール 上泉町141-3

 **講師** 善衆会病院 看護副部長 後閑優美さん
運動指導：理学療法士 松井千尋 健康相談：保健師 橋本千聡

 **申込** 桂萱公民館 TEL:027-261-0111

定員：100名（定員となり次第締切）



◀ 善衆会病院ホームページでも詳細をご覧ください。