

令和4年度 市民公開講座

開催日時及び内容 次の全3回を開催します。

第1回

11月9日(水) 18時30分～20時00分

糖尿病と自己管理



日本赤十字北海道看護大学 学長 河 口 てる子

人生の目標は、糖尿病のコントロールではありません。よき人生、楽しい人生を送るために病気をコントロールするのです。そのためには、完璧にやろうとなど考えずに、上手に病気と付き合っ、無理しないで長続きする方法をアレンジ、伝授しましょう。

第2回

11月16日(水) 18時30分～20時00分

糖尿病の予防と改善のための身体運動



日本赤十字北海道看護大学 教授 山 本 憲 志

適度な運動は健康の保持・増進のみならず病気の予防・改善にも有効です。これは身体を動かすことで筋肉から良いホルモンが分泌されることにより明らかとなりました。本講座では糖尿病の予防と改善に焦点を当てて身体運動に関する科学的知見を紹介します。

第3回

11月30日(水) 18時30分～20時00分

糖尿病食事療法の工夫や困りごとを学び合おう ～自分らしい豊かな生活をおくるために～



日本赤十字北海道看護大学 教授 東 めぐみ

最近、食事療法で一番大切にしていることは何でしょうか。「毎日野菜を摂る」「ご飯を半分に減らした」など…。いつもの食事療法から自分にとって価値ある「羅針盤」を見出し、お互いに「食事療法の羅針盤を自慢しあう」豊かな時間をもちたいと思います。

開催場所

日本赤十字北海道看護大学 講堂
北見市曙町664番地1

申込方法

開催日前日までに事前に次の申込み先に、電話、FAX又はE-mailによりお申し込みください。受講定員100名となります。
※お申し込みの際は、「ご氏名」、「ご住所」、「連絡先電話番号」、「受講回〈全受講または個別受講(第〇回)〉」をお知らせください。

申込先

日本赤十字北海道看護大学 担当窓口：経理課 研究地域連携担当
TEL:0157-66-3311(代) / FAX:0157-61-3125
E-mail: koukai@rchokkaido-cn.ac.jp

〈感染症対策へのご協力のお願い〉

- 本講座実施にあたり、以下の点についてご協力をお願いいたします。
 - ・不織布マスクの着用と咳エチケットを徹底してください。
 - ・発熱や咳があるなど体調の悪い受講者の方は、受講をお控えください。
- 感染症の状況により、やむを得ず中止する場合がありますので予めご了承ください。その場合には事前にお知らせしますので、申込時に必ず「連絡先電話番号」をお知らせ下さい。

日本赤十字北海道看護大学
上手に付き合おう糖尿病
自己管理から食事療法、運動療法まで

本講座は、道民カレッジの
単位認定を受けています。

受講料
無料

主催／日本赤十字北海道看護大学看護開発センター 後援／北海道北見保健所・北見市・北見医師会



日本赤十字北海道看護大学 看護開発センター
Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing Center for Nursing Development