

11月4日(月・祝)、岐阜大学附属病院記念会館において令和6年度つかさ会秋の講演会が開催されました。岐阜大学医学部附属病院 リハビリテーション部の田中 健太先生に、糖尿病治療における運動療法のポイントについてご講演をいただきました。運動をしない理由のひとつに、「運動する時間がない」ことがあるといわれています。「運動」という言葉自体が、体を動かすハードルを上げている側面もあるそうです。家事などの日常生活で「体を動かす」ことも、「運動」と同じような効果が期待できると学ぶことができました。

また、昨年と同様に参加者全員でお弁当を楽しみながら、岐阜大学医学部附属病院 栄養管理室の加藤 左京先生からヘルシー弁当の解説と食事療法のポイントについて教えていただきました。今年は「宮房」さんにヘルシー弁当をお願いさせていただきました。参加者の皆様にも大変好評でした。和やかな雰囲気の中で会を終えることができました。ご参加いただきありがとうございました。

