

私たちの 体操教室

財部町

きらり体操教室



「誰でも参加できる教室を！」と財部保健福祉センターで令和6年2月に立ち上がりました。歩き・車・思いやりバスを使いさまざまな自治会の方が参加。皆さん体操教室の日が楽しみで朝からソワソワしているそうです。

「継続は力なり！」運動を続けることで手が上がるようになったなど喜びの声が聞かれています。皆さんもぜひ参加してみませんか？男性の方も大歓迎です。



くろだ ひろゆき のぶ こ
黒田 廣行さん、信子さんご夫婦

夫婦で教室に早く来られ、準備から片づけまで率先して行ってくださいます。ひょうきんな廣行さんとそれを温かく包む信子さんはとてもほほえましく、教室のムードメーカーです。

お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807

次回は末吉町の「丸山下体操教室」です

健康なび 第15号

糖尿病
(くすり編)

そもそもなぜ、お薬？



糖尿病は生活習慣病なのになぜお薬が必要なのでしょう。

糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法です。それでも血糖値が下がらないときや糖尿病体質（家族性）が強いと考えられるときは薬での治療が始まります。糖尿病の治療薬は内服薬とインスリン注射に分けられます。内服薬には ①インスリンの分泌を促す薬 ②インスリンの働きを改善する薬 ③糖の吸収を遅らせる薬 があります。治療の効果はHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値で評価を行います。HbA1cは過去1～2か月の血糖値の平均がわかり、糖尿病の進行や改善具合を測る最も重要な値です。かかりつけ医と相談しながら自分の体にあった治療方法を決めていきましょう。

また検査結果が良くなったとしても糖尿病が治ったわけではありませんので、自己判断で中断しないようにしましょう。基本の食事療法と運動療法も必ず続けましょう。

糖尿病治療の
ポイント



お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

次回は慢性腎臓病について掲載します。

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。