

# 糖尿病と共に生きる

～のぼそう健康寿命～

**担当** 医仁会武田総合病院

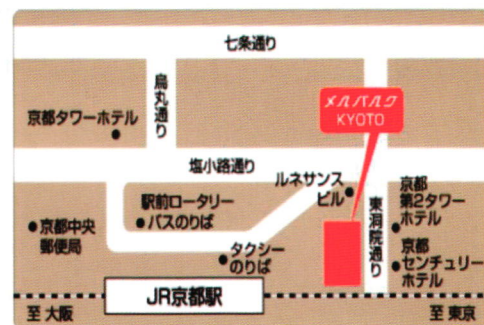
**日時** 2020年 **3月8日(日)** 10:00～12:00 (9:30開場)

**入場無料** 定員150名 (事前申込制)

**場所** **メルパルク京都 5階 会議室A**

京都市下京区東洞院通七条下ル東塩小路町676-13 Tel : 075-352-7444

- ※ 駐車場がございませんので公共の交通機関をご利用ください。
- ※ 当日は簡単な運動を行いますので動きやすい服装をしてきてください。



〈司会〉 看護師 森野 敦子

○ 開会の挨拶

武田病院グループ糖尿病医療連携会議代表・康生会武田病院 内分泌・糖尿病内科 顧問 葛谷 英嗣

● 基調講演

## 『 健康寿命を延ばすには 』

糖尿病センター 副部長 髭 秀樹

● 聞いて納得 ! 試して実感 ! のぼそう健康寿命 !



◇心理 『 糖尿病とこころの関係

～こころの健康無しに健康無し～』

臨床心理士 森下 結花

◇運動 『 自分の身体は思った以上に衰えている??

～要介護にならないために～』

健康運動指導士 草葉 怜奈

～～休憩 10分～～

◇食事 『 しっかり食べて長寿社会に備えよう』

栄養士 岡崎 未貴

○ 閉会の挨拶

糖尿病センター 主任部長 東 信之