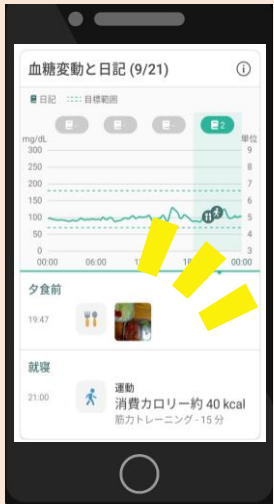


血糖値と食事・運動を振り返ろう！



この度リブレLinkとシンクヘルスというアプリが連携できるようになりました。

リブレ自体にもメモ機能がついていますが、シンクヘルスと連携することで、食事の記録を写真でできることが良い点だと思います。後の振り返りで食事と血糖値が関連していることが良くわかります。運動の記録もカロリー計算してくれるので便利です。気になった方はスタッフにお声かけください。(文責:原田)



夕食は野菜もあり、比較的バランスよく食べることができたので、血糖があまりあがらなかったな。食後に少し体を動かしたのもよかったかも。



当院オリジナルの体操が
完成しました！

「福岡みなみかぜ体操」



動画は
こちらから
↓



クリニックオリジナルの体操です。昨年から制作に取り組んできました。歌、振り付け全てオリジナルです。一部Youtube「masae minami」でも紹介されています。間もなくお披露目となりますので、お楽しみに！(文責:守田)

11月27日(土) 19:00~20:30

1型オンラインセミナー

インスリン発見100周年！

1型糖尿病と上手に付き合っていくヒント

講演 | 南昌江 先生

座長 | 前田 泰孝 先生

▶申し込み方法
こちらのQRコードから
お申込みください。

▶参加方法
ミーティングアプリ
[Cisco webex meeting]



11月18日(木) 10:00~11:30

19日(金) 10:00~11:30

※両日同じ内容になります。
ご都合の良い日程にご参加ください。

調理実習

「和風ハンバーガーとプリン」

大豆製品を使ってハンバーガーとプリンを作ります！

定員 | 各回 4名

参加費 | 材料代1000円+集団栄養指導料
(80~240円)

参加ご希望の方はお声かけください

YouTube

“Masaeキッチン”に料理動画のせて
います！こちらのQRコードからアクセス
して覗いてみてくださいね♪



編集後記

今月担当の原田です。少しずつ涼しくなってきましたね。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、みなさんはどんな秋を過ごされますか。私は最近運動不足なので、スポーツの秋にしたいと思います！ 看護師 原田