

# 糖尿病講座のお知らせ

## 「血糖コントロールが良くなるコツ」

糖尿病の治療で、意外と見落とされているのが普段の暮らし方、つまり生活習慣です。あまりにも当たり前すぎて、ご自身でも気がついていない場合が多いです。中でも、中高年の方にとって、食事内容は筋肉の維持にとって大変重要で、必要な栄養をバランスよく取り入れることが大切です。食事を振りかえり、健康的な食生活を送りましょう。

糖尿病で治療中の方やその家族の方、健康診断で糖尿病の疑いあるいは糖代謝異常と言われた方、糖尿病が心配な方、どなたでもご参加いただけます。参加費は無料です。この機会に皆様の知識をさらに深めて頂ければ幸いです。皆様奮ってご参加ください。

参加ご希望の方は、6月17日（金）までに外来受付または下記問合せ先までにお申込みください。

### 記

- 日時： 令和4年6月25日（土）午後1時30分～午後2時  
場所： 東京女子医大附属成人医学センター 待合ロビー  
講師： 東京女子医大附属成人医学センター 所長・教授 岩崎直子  
対象者： 糖尿病に関心のある方および治療されている方とその家族  
定員： 先着10名様  
申込締切： 6月17日（金）  
※申し込み順で定員に達しましたら締め切らせていただきます。  
問合せ先： 東京女子医科大学附属成人医学センター  
電話： 03-3499-1911（代表）

