

# クリニックみらい国立

## 第22回 糖尿病教室開催報告

国立希望会(糖尿病患者会)との合同企画で、  
2017年10月27日「運動不足はむくみの原因になる？  
どんな運動が効果的なの？」というテーマで、開催しました。

野川先生から  
むくみの原因はなに？  
むくみを起こす病気についてのお話。



運動トレーナーの馬場さんと一緒に、むくみに効くツボ押し・むくみ予防体操をみんなで行いました。



竹看護師から弾性ストッキングの選び方・履き方についてお話ししました。



患者さんの療養生活に、さらに役立ち、  
楽しめるような会を企画していきます。  
風邪・インフルエンザの流行が始まる季節です  
体調に気を付けお過ごしください。  
国立希望会&糖尿病教室スタッフ一同