

ビデオ学習一覧表

入院日までに見たいビデオを選んでおいて下さい

1. 糖尿病とは

- ①はじめて糖尿病と診断されたあなたへ
～糖尿病とはどんな病気？知っておきたい基礎知識～

2. 糖尿病の治療

- ①糖尿病おそれずあわてずあなどらず 第2回 糖尿病の治療
～食事・運動・薬物療法についてわかりやすく説明～

3. 食事についてのビデオ

- ①糖尿病現代養生訓（食事療法入門篇）
～初めて糖尿病といわれた方にぜひ知っていただきたい基礎知識～
- ②よくわかる糖尿病シリーズ② 食事療法のコツ（－上手に使おう食品交換表－）
～栄養指導の場面からQ&A方式で学ぶ食事療法のコツ～
- ③糖尿病のためのヘルシークッキング ～辻学園講師による実践篇～
- ④糖尿病のためのあんな時、こんな食事
～外食、パーティーの時はどうしたらよいのか、お酒は？～

4. 運動についてのビデオ

- ①生活習慣病から身を守る いつでもどこでも運動のコツ
～生活の中で簡単に運動を取り入れるコツを紹介～
- ②楽しく続ける運動療法
～高齢者、小児、主婦、時間が不規則な人の運動療法について説明～

5. 日常生活の注意点

- ①よくわかる糖尿病シリーズ③ より快適な日常生活をおくるために
～運動療法、薬物療法、日常生活の注意点について簡潔に説明～
- ②糖尿病患者のための日常生活の心得 ～より詳しく知りたい方におすすめ～
- ③糖尿病おそれずあわてずあなどらず 第3回 糖尿病の自己管理
～初回入院の方はぜひ御覧下さい～
お酒、タバコ、お菓子は？低血糖を防ぐために、あなどれないシックデイ
海外旅行のコツ、毎日しようフットケア、定期受診のすすめ

6. 合併症についてのビデオ

- ①合併症を知る、合併症を防ぐ～合併症の基礎知識、予防法について解説
- ②チェック！チェック！気をつけよう合併症
～三大合併症のうち早期からあらわれるといわれる神経障害についてチェック方式
でわかりやすく紹介～
- ③糖尿病といわれたあなたへ ～合併症について特に神経障害について詳しく説明～