

# 「友の会」には、暮らしを豊かにする **4** つのエッセンスがあります。

糖尿病の患者の皆さんとご家族の方へ、より充実した生活を送ってほしい、病気に負けないで頑張ってもらいたいという願いから、医師や看護師、管理栄養士、患者さんでつくったサークルが「友の会」です。全国に約1,600ある「友の会」は、患者さんの生活を豊かにするために、独自に色々な企画をしています。ご自身のペースで参加していただき、暮らしのエッセンスにしてください。

## 【友の会“4つのエッセンス”】

エッセンス  
*essence*

**1**

### 仲間と出逢いたい!

「友の会」は、いろいろなイベントを開催しています。参加の機会を通じて、ベテラン患者さんの経験談やアドバイスを聞くことができます。

エッセンス  
*essence*

**3**

### いろいろな情報が欲しい!

糖尿病に関する知見、専門家や患者さんの声、各地のイベント情報、季節のエッセンスなど、広報誌やホームページで配信しています。

あなたのペースで、参加してみませんか。

エッセンス  
*essence*

**2**

### もっと知りたい!

糖尿病についてもっとよく知りたい! そんな方々の声に応えて、様々な勉強会やセミナーを開催しています。

エッセンス  
*essence*

**4**

### お役立ちグッズが欲しい!

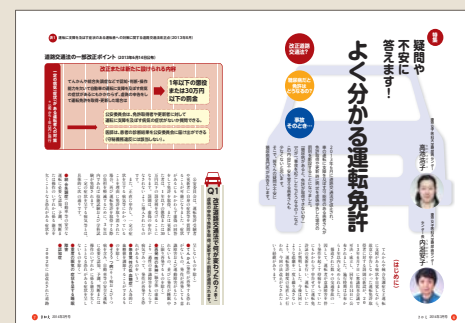
専門家がつくった“糖尿病のお役立ちグッズ”を用意しています。

## 【月刊誌 糖尿病ライフ「さかえ」】

- 「さかえ」は、友の会に入会すると毎月読むことができます。患者さんも医療従事者の方も、あなたの捜していた情報がきっと見つかる糖尿病専門誌です!

## 【糖尿病連携手帳・自己管理ノート】

- 「糖尿病連携手帳」は、地域連携パスの中で質の高い糖尿病診療を受けられるように作られた手帳です。合併症の検査、教育入院、治療指導、定期受診、指導・治療などが記録できます。
- 「自己管理ノート」は、血糖自己測定(SMBG)結果を記録するノートです。



月刊誌 糖尿病ライフ「さかえ」



糖尿病連携手帳



自己管理ノート

## 【よくあるご質問】

**Q. どんなイベントに参加できるの。**

**A. ウォーキングや旅行会、食事会などのイベントを開催しています。**

いつも運動しようと思うんですが、ついついエスカレーターに乗ってしまう…。散歩しようと思うんですが時間が無くて。と言う皆さん! ウォーキングや旅行会に参加して運動療法や食事療法のエッセンスを体験しながら、色々な人と出逢って、リフレッシュしましょう。

**Q. どんな勉強会に参加できるの。**

**A. 患者さんや医療従事者向けに、糖尿病と関係の深いテーマで勉強会や研修会を開催しています。**

患者さん向けには、脳血管の疾患、心筋梗塞、インスリンの使い方などの勉強会を、医療従事者向けには、フットケア講習会、療養指導研修会、糖尿病カンパセションマップトレーニングを開催しています。

**Q. いろいろな情報が欲しいですか。**

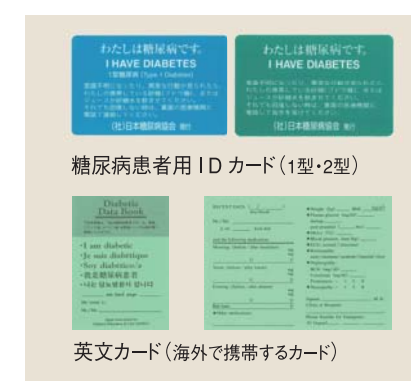
**A. 「さかえ」は、食事療法を活用したおいしいクッキングレシピや、簡単にできるエクササイズ、患者さんの体験談、専門家のアドバイスを掲載した糖尿病ライフを豊かにする情報誌です。**

**Q.他にどんなメリットがありますか。**

**A. 療養に役立つグッズが無料で入手できます。**

糖尿病の患者さんやご家族を、療養という側面から支える「自己管理ノート」や「糖尿病連携手帳」など、お役立ちグッズを無料で入手できます。

## 【IDカード】 …… 【その他の活動】



ウォーキングイベント



「ヘモグロビン・エー・ワン・シー認知向上運動」無料測定イベント



内科医と歯科医師登録医、コメディカルスタッフが連携して、療養相談会を開催しています。