



## 事業案 糖尿病



### 学ぶ

- ・ 医療専門家と協力し、クラブまたは地区の会議で糖尿病、前糖尿病、予防と管理に関する講義を行ってもらう。
- ・ 糖尿病に関する討論を促し、糖尿病との個人的な関わりについて話すよう、クラブ会員に奨励する。
- ・ 各国の糖尿病協会その他の組織のウェブサイトを訪問/閲覧し、糖尿病に関する知識を深める。
- ・ クラブ例会で血糖インデックスの低いスナックを分け合い、栄養士または糖尿病教育専門家から、食品ラベルの解釈についてクラブ会員とその家族に教えてもらう。
- ・ MyLion (ライオンズのモバイルアプリ) に登録し、ライオンズとレオが糖尿病奉仕にどのように取り組んでいるかを学ぶ。
- ・ 健康的な生活習慣への認識を高め、奨励するアプリをダウンロードする。健康的なライフスタイルを呼びかける取り組みに参加するよう、クラブ会員に奨励する。

### 行動する // 初級

- ・ 地元の図書館に糖尿病雑誌の購読を提供、または糖尿病関連の書籍を寄付する。
- ・ 糖尿病の人を役割モデルとして地元の学校に招き、健康的な生活習慣について話してもらう。
- ・ 子どものスポンサーになって糖尿病キャンプに参加させる、および/またはキャンプに必要な物資を提供する。
- ・ クラブまたは地区のウェブサイトやソーシャルメディアに毎月通知を載せ、糖尿病患者や予備群が利用できる地域の資料について伝える。
- ・ 地域や学校のニュースレターに健康的な生活習慣に関する記事を書く。
- ・ 地域で Strides: ライオンズ糖尿病教育行事を実施する。
- ・ 患者用の資料とサービスのリストを作り、ライオンズや一般の人々に配布する。

### 行動する // 中級

- ・ 医療専門家と連携し、糖尿病、糖尿病性網膜症、糖尿病足のスクリーニング検査を実施する。
- ・ ソーシャルメディア・キャンペーンやラジオ広告を通して糖尿病の予防を呼びかける。
- ・ 糖尿病キャンプで1日ボランティアを務める。近くのキャンプは [www.diabetescamps.org](http://www.diabetescamps.org) で確認できる。
- ・ 糖尿病・前糖尿病の人々を対象に健康的な料理の実演会を主催する。
- ・ **職場で毎週活動するウォーキング・クラブを作り、歩いた後で健康的なスナックを分かち合う。**
- ・ 小学校の教室に新鮮な果物や野菜を持っていき、健康に良いさまざまな食品を食べてみるよう、子どもたちに促す。
- ・ 医療専門家と協力して運動の機会を設け、身体を動かすよう奨励する。
- ・ 公民館や学校に必要な運動器具を寄付する。

### 行動する // 上級

- ・ **糖尿病と診断された人々とその家族のために地域支援グループを組織する。**
- ・ 医療専門家と協力してメンター・プログラムを設け、糖尿病の青少年と年上のメンターにペアを組ませる。
- ・ 学校または地域菜園を設けて健康的な食事を奨励する。
- ・ 公民館や学校にフィットネス・ルームや継続的なフィットネス・クラスを設ける。
- ・ 地域の医療従事者を対象とした研修プログラムを主催し、スクリーニング検査、地域支援プログラム、糖尿病合併症の予防について学んでもらう。

