

# さくらまち糖友会ニュース

2019

## 4月13日に春の講習会が行われました。

4月13日（土）に春の講習会が行われました。

今回の講習会は、管理栄養士の財津さんから、「朝食のすすめ」について、同じく管理栄養士の張ヶ谷さんから、朝食にお勧めの簡単なレシピの紹介、糖尿病代謝内科部長の平嶺先生からは、「インスリンのお話」について、



それぞれお話していただきました。

「朝食のすすめ」では、体内時計のお話から、朝食の大切さや、どのように食べると良いのか、また、どんなものを食べると良いのかを説明していただきました。



試食を交えた、朝食にお勧め簡単レシピ紹介では、レシピの説明を聞きながら、実際に試食が出来たので、料理のイメージがしやすく、味や食感も伝えることが出来たのではないのでしょうか。

平嶺先生の「インスリンのお話」では、インスリンの歴史や種類、どのように作用するのかなど、詳しくお話していただきました。



インスリンを使用していない方は、インスリンというものがどういうものなのか知る機会に、使用している方は、自分の使っているインスリンがどの種類のものでどのように働いているのかを、あらためて学ぶ機会になったと思います。

今回、20名の方にご参加いただきましたが、次回もより多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

（栄養科 張ヶ谷）



### あなたの足は大丈夫ですか？

糖尿病で血糖値が高い状態が長く続くと、神経障害や動脈硬化が起こりやすくなります。神経障害が進むと、足のしびれを感じ、やがて足先の感覚が失われ、痛みや傷ができて感じにくくなってしまい、手当てが遅れてしまうことも。

さらに動脈硬化も進行すると、足先に十分な血液が行き渡らなくなり、傷の治りも遅くなってしまいます。

手遅れにならないためにも、定期的に自分の足をチェックして、ケアする習慣をつけましょう。

足にしびれや違和感を感じるようになったら、早めに外来で相談してください。



### 今後の行事予定



- 9月（未定）秋の講習会  
内容が決まり次第、お知らせします。
- 10月（未定）西糖連合同の歩く会  
秋の公園をみんなで歩きながら、運動療法を行きましょう。
- 10月（未定）体力測定  
今の自分の体力を測定してみませんか？  
階段昇降や3分間歩行など、実際に体を動かして測定します。  
結果はグラフにして、後日お渡しします。
- 2020年3月（未定）春の講習会  
内容が決まり次第、お知らせします。