

# さくらまち糖友会ニュース



## 9月5日に秋の講習会が行われました。

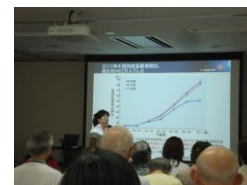
9月5日（土）に秋の講習会が行われました。今回は、桜町病院の市民講座と合同開催ということもあり、42名もの方が参加されました。今回は、『認知症について』というテーマで、桜町病院 精神神経科の寺田先生に講演していただきました。皆さんが認知症について抱えているイメージや、少し



誤解してしまっている事を、丁寧で分かりやすく、ユーモアも交えながら、講演していただきました。

1時間の講演でしたが、皆さん、熱心に聞き入っていました。

休憩をはさんで、第2部は、『口腔ケアについて』と題しまして、桜町病院 看護師の山下さんに講演していただきました。



歯の磨き方、フロッシング、マウスウォッシュや、入れ歯の手入れなど、口腔ケア全般について講演していただきました。

糖尿病の方は特に、歯周病のリスクが高くなるため、より丁寧なケアを勧めていました。

今後は、体力測定や、春の講習会を予定しています。皆さん、ご都合がよろしければ、是非ご参加ください。皆さんの参加をお待ちしております。

（栄養科 張ヶ谷）



## 朝食はしっかり食べていますか？

皆さん、朝食はしっかり食べていますか？

忙しい毎日を過ごされている方や、朝食を食べる生活習慣がない方などは、朝食を抜いてしまったり、軽めに済ませてしまいがちです。

しかし、朝食を抜いてしまうと、昼食、夕食後の急激な血糖上昇を引き起こすことが示されています。結果的に、血糖コントロールは乱れ、炭水化物量を減らしているのに、血糖値が高いままということになるようです。これは、膵臓のβ細胞の機能や、血中の遊離脂肪酸など、様々なものが関与しています。

皆さん、この機会に『朝食を抜かない』食事スタイルに、見直してみたいはいかがでしょうか。



## 今後の行事予定



- 10月4日（日） 歩く会（西糖連主催）  
秋の公園散策をご一緒にいかがですか？  
今回は、所沢航空記念公園です。  
いくつかの病院の患者会と合同で行います。
- 10月30日（金） 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。
- 3月（未定） 春の講習会  
内容が決まり次第、お知らせします。