

さくらまち糖友会ニュース

2018

9月8日に秋の講習会が行われました。



9月8日（土）に秋の講習会が行われ、20名の方が参加されました。今回は、糖尿病代謝内科部長の平嶺先生から、「糖尿病の治療薬について」、リハビリテーション科の理学療法士、坂戸さんから、「糖尿病に効果的な運動療法について」、それぞれお話していただきました。

平嶺先生からは、糖尿病の経口薬を中心に、その薬がどのように作用するのか、気をつけなければならないことなど、詳しく解説していただきました。糖尿病の経口薬は種類も多く、また、ここ数年で新たに使われ始めた薬もあり、自分が使っている薬はどのように効いているのかなど、皆さん、熱心に聴講していました。

坂戸さんからは、運動療法全般についてのお話で、運動がいかに糖尿病のコントロールを改善するかということをお話していただきました。また、運動の時間が取れない方でも、

日常生活活動での動作（家事や階段の上り下りなど）を増やしていけば、それだけでも効果があることも伝えられ、まさに今すぐに始められる運動療法の紹介となりました。

今回の講習会で学んだことを、日々の糖尿病療養に活かしていただければと思います。次回もより多くの方のご参加、心よりお待ちしております。

（栄養科 張ヶ谷）

たんぱく質のおかずも忘れずに！

高齢になってくると、食が細くなりがちですし、食事を作るのも面倒になって、つつい主食だけの食事になっていませんか？

おかずのない、主食だけの食事は、栄養バランスも悪く、血糖値も上がりやすくなります。必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも不足してしまうため、低栄養の状態になりやすくなります。たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、疲労感が増えたり、歩くスピードが遅くなるなどして、あまり動けなくなり、ますます食が細くなってしまいうという悪循環に陥ってしまいます。食事の

基本はバランス良く。1日に3食は無理でも、少なくとも1食は必ず、主食・主菜・副菜を揃えた食事を取りたいものです。

今後の行事予定



○ 10月23日 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。

