

さくらまち糖友会ニュース

2017

3月25日に春の講習会が行われました。

3月25日（土）に春の講習会が行われました。

看護師の山下さんから、「糖尿病と感染症」について、糖尿病代謝内科部長の平嶺先生から、「高齢者と糖尿病」について、それぞれお話していただきました。

山下さんのお話では、糖尿病の方は、感染症にかかりやすく、悪化しやすいとのことで、感染症の特徴や気をつけた方がよい点などについて説明していただきました。

平嶺先生のお話では、高齢者とは何歳からなのか、日本の平均寿命の伸びや高齢化の進み方などから基準年齢を上げようという動きもあるそうですが、高齢者の特徴、糖尿病との関わり、経口薬・インスリンの注意点、食事や運動での問題点など、幅広く、かつ、分かりやすく説明していただきました。

3月も終わりでしたが、まだまだ肌寒く、それでも20名の方に足を運んでいただき、とても良い講習会になったと思います。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）



野菜を食べて、 ストレスを解消しよう！

野菜を毎日食べると精神的ストレスが低下します。これは、野菜に含まれる抗酸化作用のあるカロテンやビタミンB・C・Eなどの働きで、活性酸素を除去して、ストレスを低下させるためと考えられています。野菜以外にも、果物やきのこ、海藻や大豆製品、魚や緑茶など、抗酸化作用を持つ成分を含んだ食品は各種あります。色々な食品からバランスよく栄養摂取するのが一番ですが、特に糖尿病の方は、野菜をたくさん摂ることで、血糖上昇も抑えてくれて、ストレスも抑えてくれます。ストレスを抑えることは、血糖コントロールにも良い影響があります。

皆さんも、毎日の食事に野菜をプラスしてみましょう！！

今後の行事予定

- 6月10日（土） 食事療法講習会
実際に食事を食べながら、食事療法について勉強しましょう。今回のテーマは「中食」です。
- 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、運動療法を行いましょう。
- 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。
- 3月（未定） 春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。

