

さくらまち糖友会ニュース

2016

9月10日に秋の講習会が行われました。



9月10日（土）に秋の講習会が行われました。例年同様、秋の講習会は、桜町病院が行なっている市民講座と合同開催になっており、30名近くの方が参加されました。

今回の講習会は、整形外科の田野倉先生から『関節痛について』、看護師の熊谷さん、今入さんから『糖尿病と災害』についてお話していただきました。



田野倉先生は、関節痛の種類の紹介、予防のための筋力トレーニングは実践を交えて解説、治療に関しては、注射療法、手術の内容まで、細かく説明してくれました。特に、先生が得意とする人工関節置換術については、とても熱心に語られていました。手術については、痛みも少なく、回復も早い、リハビリにも十分な時間が取れるなど、メリットの多さを力説しておりましたので、膝や股関節に不具合を抱えている方がいらっしゃいましたら、一度、田野倉先生を受診されてはいかがでしょうか。

糖尿病と災害についてのお話は、災害対策グッズを、現物を用意して紹介しつつ、水、食べ物、薬（インスリン）の大切さを、助け合うことの大切さを、解説していただきました。自分が糖尿病を抱えていること、どんな薬を使っているか、どんなインスリンを使っているかを伝えられること、忘れてしまうようであれば、糖尿病手帳に記入しておく、携帯のカメラで写真を撮って保存しておくなど、簡単に出来る準備の方法も紹介してくれました。

講師の先生方が熱心であったため、予定時間を30分近くオーバーしてしまいましたが、参加された皆さんも、最後まで熱心に聴講されていました。

（栄養科 張ヶ谷）



今後の行事予定

- 10月28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。
- 10月30日 西糖連合同の歩く会
秋の公園をみんなで歩きながら、運動療法を行ないましょう。
- 3月（未定）春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。

「日本型食生活」で動脈硬化を防ごう！

「日本食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、日本の食文化の再評価が行われています。他の食材との相性が良いご飯を主食として、魚が多い、豆腐や納豆などの豆類が多い、野菜や海藻が豊富で脂肪が少ないという特徴を持つ日本食は、ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりと摂取でき、栄養バランスが良く、動脈硬化予防に効果的な食事として推奨されています。もちろん、糖尿病のコントロールにも推奨されますので、日本食の良さを見直して、毎日の食生活に取り入れていきましょう！

