

さくらまち糖友会ニュース



6月6日に食事療法勉強会が行われました。

6月6日（土）に食事療法勉強会が行われ、22名の方が参加されました。

今回は小金井市にある『Bare GREEN』というお店にお願いをして、講習会用の食事を用意していただき、ケータリングしたものを、病院の職員食堂で食事をしながら勉強しようというもので、初めての試みでした。

まず、自分の身長、体重、活動量から簡易的に1日のエネルギー量を計算してもらい、食前の血糖測定を行いました。続いて、主食（おにぎり）、主菜（2品のうちから1品選択）、副菜（4品のうちから3品選択）、デザートを、各自でトレーに取ってもらい、おにぎりの個数や、選んだおかずによって変わる栄養量を、自身で計算してもらいました。



食事は、病院スタッフも間に入って、歓談しながら、料理の味や作り方の話をしたり、普段あまり話せない病院スタッフと日常会話をしたり、患者さん同士で話したりと、楽しい雰囲気でした。食後に血糖測定を行い、その後、管理栄養士の財津さんから、食品交換表に沿って今日の料理の説明と、炭水化物を中心とした食事療法のお話がありました。少し難しい内容もありましたが、近くにいるスタッフに質問しながら、皆さん、真剣に聞いていました。雰囲気も良く、和やかで、とても良い勉強会になったのではないかと思います。



（栄養科 張ヶ谷）

最近、よく眠れていますか？

皆さん、睡眠はしっかり取れていますか？

睡眠不足はホルモンのバランスを乱し、インスリンの効きを悪くするインスリン抵抗性を高めます。食欲も増進します。眠気から運動する意欲も低くなり、運動不足にも繋がります。その結果、糖尿病のコントロールが悪化します。

また、睡眠時無呼吸症候群も糖尿病のコントロールを悪化させます。日中、眠気が続くような場合は、一度、専門の先生に診てもらいましょう。

生活リズムを整え、規則正しい食習慣と質の良い睡眠を取るように心掛けましょう。



今後の行事予定



○ 9月（未定） 秋の講習会

『認知症について（仮）』

○ 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。

○ 10月（未定） 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？

いくつかの病院の患者会と合同で行います。

○ 3月（未定） 春の講習会

内容が決まり次第、お知らせします。