



もみの木ダイケア便り 平成27年 7月号



海開きや山開き、七夕祭りや花火大会など、夏の催しが増え賑やかになってまいりました。日に日に暑さも増えています。水分をこまめに摂るよう心掛け、熱中症を予防していきましょう。スタッフ一同、暑さに負けず笑顔で皆様をお待ちしております。

《6月の壁飾り》

池の中に咲く蓮の花、飛び石に飛びつくカエルを、お花紙と折り紙をちぎって貼りつけたり、色鉛筆で染めたり、皆様思い思いの作品に仕上げてくださいました。池の周りには傘と雨のしずくも飾り、色とりどりの明るい壁飾りとなりました。



《7月のカレンダー》

7月24日は「土用の丑の日」ということで、鰻をイメージして、折り紙の貼り絵で作成しました。桶の中で鰻が元気よく泳いでいます。この鰻のように今年の夏も暑さに打ち勝ち元気に通いましょう！！



《季節の飾り物》

今年も玄関に七夕飾りが出来ました。竹に願いを込めた短冊、折り紙で作った飾りを飾りつけました。



ご利用者様の作品

コマドリの根付＜木曜手芸部＞



ひまわりの飾り物＜水曜手芸部＞



～糖尿病と予防について～



糖尿病とは

インスリンという血糖値を下げるホルモンの作用が低下した為、体内に取り入れた栄養素が上手く処理できず、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなっている状態をいいます。

従来、糖尿病の診断をするうえで血糖値を参考にしていたのですが、近年ではヘモグロビンA1cという物質が糖尿病を診断する上で重要な数値です。

症 状

初期の段階では自覚症状が全くないことが多く、検査で発覚することが多い病気です。

症状がみられる例として、のどの渇き、頻尿、多尿、体重減少、全身倦怠感、疲労感、視力障害、しびれ等があります。



糖尿病網膜症 ・ 糖尿病神経障害 ・ 糖尿病腎症

血糖とヘモグロビンA1cをコントロールするための治療法

食事療法

栄養バランスの良い食事



運動療法

有酸素運動

代表的な運動

ジョギング ・ スクワット
ウォーキング ・ 体操
サイクリング ・ 水泳等



薬物療法

皮下注射 ・ 内服



予 防

- 1)血糖値を高めってしまうようなことを控える
- 2)血糖値が高くなりにくい体質に改善する

1)食べ過ぎや飲み過ぎが直接的に血糖値を高くする原因となりますので、適切な量で、偏らない栄養バランスの良い食事をとることが糖尿病の予防になります。

2)ではつまり肥満のことを指しています。肥満になるとインスリンの働きが悪くなり、血糖値が高くなりやすくなります。反対に、非肥満や筋肉質の体型はインスリンが働きやすいので、血糖値は高くなりにくくなります。肥満を防止し、インスリンの働きを良くするには、体重を適正にコントロールすること、とくに運動を行うことが糖尿病の予防になります。



日々、生活習慣に気をつけ、適度な運動を取り入れることで、糖尿病にならない体づくりをしていきましょう。

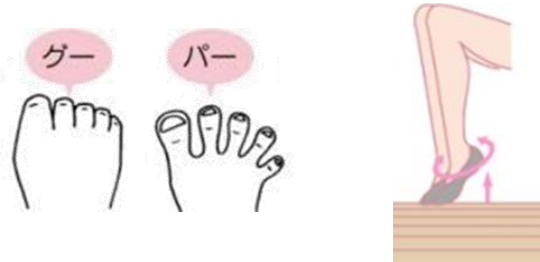
次回は、糖尿病を患っている方へ向けた運動の方法をご紹介します。

～むくみの予防～



1. 運動をしましょう

- 座ったままではなく、1時間おきくらいにはトイレに行ったり、身の回りのことをしましょう
- 体操をしましょう
 - ・ ラジオ体操をする
 - ・ 椅子に座ってかかとの上げ下げも有効です
 - ・ 足指グーパー
足の指を丸めて開くを繰り返す



2. 休息をとりましょう

- 横になる
- 脚の下にクッションや座布団を置き、脚を高くして寝る



3. 塩分を摂り過ぎないようにしましょう



むくみが治らない人は一度お医者さんに相談してみましよう

むくみによる代表的な病気は、心臓病・腎臓病・肝臓病・甲状腺機能低下症
足の静脈瘤などが考えられます。



ご不明な点などありましたら、
お気軽に看護師へお声掛けください。