

五月十九日に糖尿病教室が開催されました。その内容をレポートします。

まず最初は、みんなで次の三つに注意して、食事をしながら栄養士の話を聞きました。

- ▽ 野菜から食べる
  - ▽ 一口で二十〜三十回かむ
  - ▽ 十五分以上かけてゆっくり食べる
- 野菜は食物繊維を多く含む食品です。食物繊維は血糖値を上げにくくする働きがあります。一日三百g以上の野菜を食べましょう！



医師からは、糖尿病とはどんな病気か？という説明がありました。

食べた物は、体の中で消化されて糖になります。そして腸から吸収され、血液の中に入ります。血液中の糖は、膵臓から出るインスリンによって細胞の中に取り込まれ体の栄養となります。しかし、なんらかの原因でインスリンの働きが悪くなったり、インスリンの数が減ってしまい、体の中に糖が取り込まれることができず血液中の糖が多くなります。これが糖尿病という病気です。糖が多い状態をほっておくとやがてこわい合併症を引き起こします。

でも糖尿病はうまくつきあえばこわい病

気ではないこと、食事・運動・薬で十分おさえられる、というお話でした。

薬剤師からは、糖尿病でよくつかう薬について説明がありました。

糖尿病の治療はまずは食事と運動が大事で、それでも血糖が下がらない場合に薬を使います。薬さえ飲んでいれば暴飲暴食をしても運動をしなくてもよい、というわけではありません。

また、インスリンについて、昔は一度使用するとずっと使い続けることが多かったですが、しかし最近では、インスリンを一杯出して疲れた膵臓を休ませるために一時的に使用する場面もあります。インスリンと上手に付き合いましょう、という話でした。

教室の最後は理学療法士より、運動の大切さと、実際に椅子に座ったままできる運動をみんなでおこないました。

寝ていても必要なエネルギー量を基礎代謝量といえます。基礎代謝量は筋肉量によって決まり、筋肉が減ると基礎代謝量が減ります。運動をすることで筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げることができます。基礎代謝量が上がるとエネルギー消費量が多くなり、体の脂肪が減ったり血糖が下がったりします。

次にみんなで実際にイスに座ったままできる運動をおこないました。

▽ イスから立ち上がりゆっくりと座る (十回)

▽ 右ひじを左ひじに左ひじを右ひじに当てる動作を交互におこなう (左右十回づつ)

▽ 一分間足ぶみ

▽ 片足をまっすぐに伸ばし、つま先を遠くに伸ばしたり体へ戻す (左右十回づつ)

▽ 一分間足ぶみ

▽ 一分間かかとを上げたり下げたりを繰り返す

自宅です座っていてもちよっとした空き時間を使って運動をおこないましょう！

- 次回の開催は六月十六日(火)十二時です。興味がある方は外来まで申し込んでください。
- 5月のメニュー
- ▽ ごはん
  - ▽ 蒸し鶏のごまだれがけ
  - ▽ 長芋とにんじんの炊き合わせ
  - ▽ ほうれん草としめじのゆず和え
  - ▽ りんご



次回は平成27年6月16日(火)に開催します！