

まちづくりセンター健康講座に参加しました！

令和4年10月25日に新所沢東まちづくりセンターで開催された健康講座「糖尿病が気になる人の生活の工夫のコツ！」に、市民医療センター職員が講師として参加しました。最初にご依頼いただいたのは令和2年2月のこと…そこからコロナ禍で2回の中止を経て、今回無事開催の運びとなりました。



集まってくださった40名以上の方々は、健康への意識が高い方が多く、頷いたりメモをとったりしながら熱心に参加してくださいました。簡単にできる体操を紹介した理学療法士は「全員があんなに真面目にやってくさるとは思わなかったです…」と驚くほどでした。今回は講座の内容を少しだけご紹介したいと思います。

改めて考えてみる、糖尿病のこと(看護師・糖尿病療養指導士)

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡（こんすい）などを起こすことがあります（糖尿病の急性合併症）。※

一方で、糖尿病であっても、生活習慣の改善・適正な治療・定期的な健診などにより、糖尿病ではない人と変わらない生活の質を保つことができます。また、近年糖尿病薬の発達はめざましく、病状や生活に合わせて治療法を選択できるようになってきました。

糖尿病の治療は長期間にわたります。我々医療従事者は、患者さんがネガティブなイメージを抱くことなく自分の病状や治療に向き合えるよう、積極的に支援をしていきます。

※引用：国立国際研究医療センター 糖尿病情報センターHP

間食との上手な付き合い方(管理栄養士)

間食に関する落とし穴を「あるある話」を交えて紹介しました。例えば、無意識に飲みがちな甘い飲み物には、500mlあたりスティックシュガー20本弱に相当する糖質が含まれているものもあるので注意が必要です。



間食は「心の栄養」でもありますから、糖尿病だからと言って「間食は絶対ダメ」ということはありません。1日3回の食事で十分な栄養をとり、安定した血糖を保ちつつ、時間と量に気をつけて楽しみながら食べましょう。

間食するときのポイント

- ・食事は3食バランスよく
- ・時間と量を決め、味わって
- ・夕食後は避け、日中に
- ・間食後は少しでも体を動かす
- ・飲み物は甘くないものを



やってみよう嚥下体操(言語聴覚士)

糖尿病の話なのに嚥下？と思われるかもしれませんが、糖尿病と食事は切っても切れない関係。嚥下能力が低下すると栄養障害・誤嚥性肺炎・窒息などが起こりやすくなりますし、バランスの良い食事をするためにも嚥下(飲みこみ)能力は重要です。



嚥下には全身の筋肉量や体力も大きく影響を与えますが、今回は嚥下体操の中から飲みこみに関する筋肉を鍛える「おでこ体操」を一緒に行いました。楽しく食事を続けるためにも嚥下能力を維持しましょう！

〈おでこ体操の手順〉

ステップ①

おでこに片方の手を当て、頭でその手を強く押す。そのままゆっくり5つ数えたら力を抜いて10秒程休み、また頭に力を入れる。これを3回繰り返す。



ステップ②

おでこに手を当てたまま、1秒ごとに頭で押す動作を5回繰り返す。

ステップ③

①②を1セットとし、1日最低3セット行うようにする。

負荷が大きいので、高血圧や頸椎症などの症状がある場合は医師と相談の上、無理なく行ってください。

毎日できる！おすすめ体操(理学療法士)

運動療法は糖尿病治療の3本柱の1つ。運動によって血糖値が低下したり、インスリンが効きやすい体質になったりします。一度に長時間できなくても、短時間を複数回、継続して行うことで効果が生まれるので「ながら体操」もおすすめです。

今回は座ったままできる「つま先上げ」「片足上げ」などを一緒に行いました。

〈つま先上げ〉



両足のかかととは床につけたまま、ふくらはぎとすねの筋肉を意識して両足のつま先だけをあげます。

〈片足上げ〉



椅子に浅く座って背筋を伸ばし、片足ずつゆっくり上げ、ひざを伸ばします。

私達は治療だけでなく、こういった情報提供などを通して、みなさまの健康づくりのお役に立ちたいと思っています。様々な専門職が働いておりますので、健康講座などの予定がありましたらぜひご相談ください。

人間ドック・各種健診実施しています

糖尿病やその他疾病の早期発見・早期治療のためには定期的に健診を受けることが大切です。
検査項目や費用などにつきましてはお気軽にお問い合わせください。



健診予約・お問い合わせ専用

TEL 04-2998-2081

平日 8:30 - 17:00