

特集 ダイアベティスって何!?

普段何気なく使っている「糖尿病」という言葉に違和感を持たれている方は多いのでしょうか? 100年くらい前から定着しているので殆ど意識はしなかったのですが、いわれのない差別を受けている方がいるのもまた事実です。「尿」という一言にあまり良いイメージがないからでしょうか。現在、アジア圏では「糖尿病」が一般的のようですが、国際的な呼称である「ダイアベティス」を使用する動きが糖尿病学会や協会を中心に始まっています。これから無理しない範囲で徐々に広げて行けば良いと思います。

さて、先月も健康教室と運動療法が開催されました。受講された方の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

6月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：祖父、父も糖尿病なので子供にも遺伝する可能性がある、皆で乗り越えようと思う。
- ・30代男性：仕事優先で後に延ばしていた。アプリなどを活用して、ちゃんとしたい。
- ・70代男性：合併症の怖さは十分わかっている。

野菜を先に食べると血糖が上がりにくくなる理屈がわからない。

→ 同じカロリーでも吸収に要する時間が関係するのでGI値の低い食べ物を選ぶこと。

6月24日の運動療法の感想

- ・20代女性：1回目の運動療法より動きも良くなっている。家でもフロントランジをした。
- ・70代、80代女性：前回やった運動は少し復習した。肩関節が痛いのでどうするか。
→ 速筋と遅筋の違いを学び、速筋を増やすようにする。また、どの筋肉の運動なのか頭で考えながら運動すること。肩関節は複雑なので、横になりながら外転運動を試みる。

健康教室

集団栄養指導 10日(木)(弁当あり)
運動指導 24日(木)、29日(火)

管理栄養士による食事指導

水曜コース：16日、23日、30日
土曜コース：5日、12日、19日、26日

食事栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

比嘉 聡子 先生

運動指導担当講師

川村 圭吾 先生

<編集後記>

傘も持たずに散歩にでかけて、南国特有のスコールに合いました。季節を感じますね。ビーチパーティも千ラホラ始まっています。飲みすぎ要注意です!