



ひまわり新聞

5月のひまわり教室

- (内容) ① 糖尿病について (高木先生)
 ② 意見交換会

～甘いものが食べたい時どうしてですか？

5月のひまわり教室の中で、「甘いものが食べたい時どうしてですか？」という内容で患者様同士の意見交換会(語らいの場)を行いました。その時に頂いたご意見をまとめてみました。

<量を工夫>

- ・あれば欲しくなるので出来るだけ買わない
- ・全部食わずに少し残す
- ・家族・ご近所に分ける
- ・小分けにして見えない所に隠す



<内容を工夫>

- ・お菓子ではなく果物にする。
- ・糖分の少ないものを選ぶ
- ・お菓子を食べたら、ご飯の量を減らす。



その他の意見として…

- ・お酒は決まったコップで飲む。
- ・コーヒーはミルクだけ入れる。



などの意見も出ました。

みなさんが量や内容などでさまざまな工夫をされていることに感心させられました。日頃から感じている疑問や悩みも皆さんで語り合えば解決の糸口が見つかるかもしれません。今後もこのような会を開いていきたいと思っておりますので、今回参加されな是非参加してみてください。



思っております

かかった方も

ご意見・ご要望は
ひまわりスタッフまで



意見交換会の様子

栄養士より一言

甘いものは食生活における楽しみであり、気分転換や疲労回復などにも役立っています。

必ずしも食べてはいけない食品ではありませんが、食べる場合は80kcal以内に抑えるように量を調節したり、お菓子の成分、カロリー表示などを確認してお菓子を選んでみましょう。

確認する事も大切です。

管理栄養士 浜本 衣都子

お知らせ ～当院に日常生活記録機を導入しました！！

○なぜ運動するの？

運動することによってブドウ糖(血糖)の利用を増やし、インスリンの効きを良くし、血糖をコントロールします。また、適切な運動は血圧を下げ、その他の動脈硬化の危険因子も全般的に改善します。

○どれくらい運動していますか？

当院では日常生活記録機を貸し出して、運動量などの日常生活活動状況から運動療法の指導を行っています。記録機では基礎代謝や1日の運動量、総消費カロリー、歩数、運動量の変化などが記録できます。

健康維持をご希望の方、生活習慣を見直したい方など特にオススメです！

(問い合わせ先)

リハビリテーション科

理学療法士 佐野 博



ライフレコーダーを付けてみよう

万歩計のように腰につけるだけでOK

9月のひまわり教室

- ・運動について
- ・保健師から
- ・食事について

★ 詳細につきましては後日外来にてお渡しします。

健康管理室より

梅雨が明けていよいよ夏本番です♪外出するだけで汗をびっしょりかいてしまいますよね。脱水予防のためにも水分補給をお忘れなく！！

★温かい飲み物よりも10度くらい冷たい物が効果的です！

★スポーツドリンクは水分と塩分を補うのには効果的ですが、糖分も多いのでたくさん飲むと高血糖の危険大！冷たい水かお茶がお勧めです！

保健師 森田 愛

編集後記



禅の言葉に「別無工夫」という言葉があります。禅の修行において特別の工夫はない。毎日の生活そのものが修行ということですが、皆さんの日々の工夫が当たり前のものになってしまえば素晴らしいと思います。

ひまわり委員会 委員長
高木 昭宏

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を入力するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記



図や写真の説明を記入します。

事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手段です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を入力するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手段です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を入力するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手段です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

江南病院 ひまわり委員会

ビジネス1の住所
住所2行目

電話 00 (5555) 5555
FAX 00 (5555) 5555
Email: someone@example.com

ホームページもご覧
ください。
example.microsoft.com

キャッチ コピーを入力します

ここにはこれまでの記事とは分けたい内容を記入します。大事なお知らせや、読者の記念日へのメッセージ、恒例になっている記事などを記入します。

記事に関して必要であれば問い合わせ先を記入しておくのもよいでしょう。

裏面記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さに入ります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。