



ひまわり新聞

7月のひまわり教室

- (内容) ①震災時の薬物療法について
 ②夏に向けての食事療法
 ③誰にでもできるチェアーヨガ

9月のひまわり教室

口腔ケアについての講義があります

★ 詳細につきましては後日外来にてお渡しします。

夏に向けての運動 ～誰にでもできるチェアーヨガ～

今回のひまわり教室は、夏に向けての体作りとして椅子に座ってできるチェアーヨガを行いました。チェアーヨガは通常のヨガと比べると比較的簡単にできる運動です。椅子に座っているため転倒の危険性も低く、安定感が得られるのも特徴の1つです。呼吸法を取り入れ、気持ちいい範囲で筋肉を伸ばしていきます。いつもは使わない筋肉をストレッチすることでリラクゼーション効果も得られるようです。室内で気軽にできる運動ですので、ご自宅でも継続して行ってみてはいかがでしょうか？

《ヨガを行う時の注意点》

- ・ポーズはゆっくりと時間をかけておこないましょう。
- ・息を止めず、**腹式呼吸**を意識しましょう。
- ・無理してポーズをとらず、出来る範囲で動かしましょう。
- ・左右のポーズがあるものは必ず両方行うようにしましょう。
- ・室内での運動ですが、汗をかきます。水分補給はしっかりと行いましょう。

??腹式呼吸って??

腹式呼吸とは空気を吸うときにお腹を膨らませ、吐くときにお腹を引っ込ませる呼吸法です。腹式呼吸を行うことで、より多くの酸素を体内に取り込むことができたり、運動時の血圧上昇を押さえてくれる効果があります。吸気:呼気の割合は1:1で行い、気分がよくない、息苦しいなどの症状がでたときはすぐに中止するようにして下さい。



～震災時の薬物療法について～

去る3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震。連日現地の状況が報道される度に、目を覆いたくなるような惨状が映し出され心が痛みました。

今回は、今後もしこのような災害が起こってしまった場合の為に、どのような対策を取っておくべきかお話をさせていただきました。被災地では水や食料が十分でなく、運動不足、不眠、ストレスが加わり普段糖尿病の治療をしている人だけでなく、境界型や軽症の糖尿病の人でさえ悪化しています。災害時にまず頼りになるのは自分自身です。

【今すぐできること】

- ①災害情報を聞くことのできる場所を調べておく
- ②避難場所を決めておく
- ③保険証、お薬手帳、お薬の情報提供書、糖尿病手帳のコピーを防災グッズと一緒に保管する
- ④自宅から最寄りの災害拠点病院や保健所を調べておく
- ⑤お薬が切れないうちに、診察受診を行う

～夏に向けての食事療法～

ずいぶん涼しくなってきましたが、みなさん体調はいかがですか？7月のひまわり教室では夏ばてについてお話をしました。夏ばての予防には①ビタミンB群をたっぷり摂る。②生活のリズムを整えて規則正しい食事を心がける③香辛料や香味野菜で食欲増進をはかりましょう。また食事のポイントとしてそうめんや冷や麦を食べる時の工夫が必要です。めんをつゆにつけて食べるとつるとつとつとたくさん食べがちです。また、のどごしがいいのであまり噛まずに飲み込んでいませんか？

できれば1人分を取り分けて、ゆっくり食べるように心掛けてください。

お皿にそうめんを入れて肉や卵、野菜などの具を上に乗せて、つゆを注いで食べる方法がお勧めです。そうすると表1、表3、表6が一度にとれますし、よく噛んで食べることもできます。

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、その時々に関心があることを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事も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



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、その時々に関心があることを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事も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、その時々に関心があることを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事も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文字程度の長さになります。

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。