



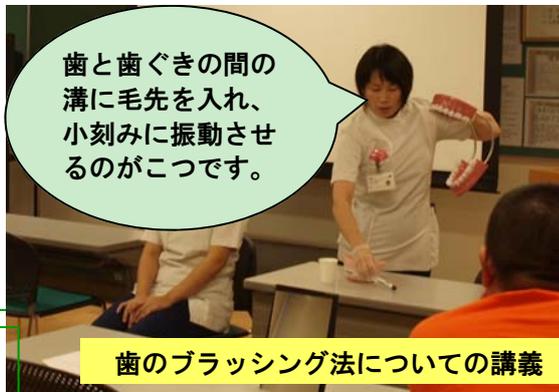
ひまわり新聞

9月のひまわり教室

- (内容) ① お口のはなし
 ② よい睡眠は第3の生活習慣
 ~糖尿病と睡眠の関係

お口のはなし 歯科衛生士 中村 加代子

今回は、お口の話ということで歯周病について、歯のブラッシング法、唾液を出やすくするマッサージ法などのお話がありました。歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれ、歯周病と糖尿病は互いに影響し合います。糖尿病のある人は歯周病になりやすく、また進行しやすいのみならず、歯周病治療で血糖コントロールが改善する可能性もあります。まず、ご自身が歯周病になっていないかどうかをチェックし、正しい予防法を習得することが重要です。



歯のブラッシング法についての講義

<歯周病チェック>

- ・口臭が気になる
- ・歯を磨くとき血がにじむことがある
- ・食べ物が歯に挟まりやすくなった
- ・口の中がネバネバする
- ・歯ぐきが赤くはれている
- ・歯ぐきが白っぽくプヨプヨした感じになっている
- ・かぜをひいたとき歯ぐきが腫れることがある
- ・以前より歯が伸びたような気がする

<今からでも間に合うお口のトラブル解消法>

- ① プラークコントロール
 - ・毎日歯を磨く
 - ・定期的に歯科受診をして歯石をとってもらう
- ② 血糖コントロール
- ③ 禁煙
- ④ 食習慣のチェック
- ⑤ 爪楊枝はなるべく使わない



よい睡眠は第3の生活習慣~糖尿病と睡眠の関係

最近、睡眠と生活習慣病との関連性が指摘されています。糖尿病がある方にとっても、「健康な眠り」は非常に大切です。快適な睡眠は日々の生活を活気あるものとし、糖尿病の治療にもよい影響を与えます。

<快適な睡眠のための7か条>~健康づくりのための睡眠指針検討会報告書より~

- 第1条 快適なすいみんでいきいき健康生活
- 第2条 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適睡眠のバロメーター
- 第3条 快適な睡眠は自らつくり出す
- 第4条 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする
意気込みが頭をさえさせる
- 第5条 目が覚めたら光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- 第6条 午後の眠気をやりすごす
- 第7条 睡眠障害は、専門家に相談



11月のひまわり教室

平成23年11月19日(土)
 「食事バイキング」
 12時受付、12時30分開始

★ 詳細につきましては後日外来にてお渡しします。

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日
 時間：午後2時より
 対象者：糖尿病治療中の方やそのご家族、糖尿病に関心のある方など・・・どなたでも参加できます。
 場所：5階 講義室

皆様のご参加をおまちしております！！

*詳細は 受付 沖田まで



編集後記



きらきらした夏の日差しから時折こぼれる澄んだ光に、秋を感じることができるようになりました。食欲の秋がやってきます。11月は恒例のバイキングを企画しております。
 お楽しみに！

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。