



ひまわり新聞

5月のひまわり教

(内容) ①糖尿病クイズ
②糖尿病と認知症 ③阿波踊り体操

7月のひまわり教室

糖尿病に関するQ&A
～あなたのご質問に
お答えします～

★ 詳細につきましては
後日外来にてお渡し
します。

糖尿病クイズ

Let's阿波踊り体操!

今回ひまわり教室では、知っておきたい
O・Xクイズを行いました。
普段の生活の中で何気なく行っている行動、
どちらの方が良いか皆さんと考える事が出来
ました。また、メタボリックシンドロームの診
断基準について一緒に学習しました。ウエス
トに加えて、血圧が130/85以上、空腹時の
血糖が110以上、中性脂肪が150以上また
は善玉コレステロールが40未満、というよ
うにウエスト、高血圧、脂質異常、高血糖の4
つが重なり合ったときに診断されます。皆さ
んの中に該当する人がいるかも知れませ
んが決してがっかりするのではなくきちんと治
療をすれば心臓病を予防できると前向きに促
え生活習慣を見直すきっかけにしてください。
また低GI食品、高GI食品についても学習しま
した。血糖を上げにくい食材、上げやすい食
材には何があるが、学習しました。皆さんもご
自宅で参考にしてみてください。

今回は音楽に合わせてみなさん
で阿波踊り体操を行いました。
阿波踊りは四国、徳島県の伝統
的な盆踊りの1つです。椅子に
座ってできるものから、立って行
えるもの、負荷量も調節可能な
ので、それぞれのペースで行える
という特徴があります。また、ス
トレッチ動作によって肩や腰をほ
ぐし、気持ちよく踊る感覚で適
度な心拍数上昇にもつながり、
有酸素運動としても効果的だ
そうです。今後もひまわり教室
の最後に体操を取り入れたい
と思っていますので、みなさん、
是非阿波踊り体操を覚えて
楽しく運動を行なって
いきましょう!

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

もの忘れ? 認知症?

薬剤師 酒本実季

今回のひまわり教室では、認知症全般のお話と認知症にも糖尿病が深く関
わっていることについてお話しました。糖尿病の治療においては食事や運
動、服薬コンプライアンスといった自己管理が重要なポイントとなります。
自己管理が重要となる糖尿病を十分にコントロールするためにも、もの忘れ
がある方、最近増えたなあと思う方は、「もの忘れ」をただのもの忘れで片づ
けずにきちんと治療をする必要があります。

認知症には様々なタイプがあり、それぞれに適切な治療や対
処法が異なります。最近では、アルツハイマー型認知症の症
状の進行を遅らせる薬がいくつか出てきています。認知症は
早期発見・早期治療が非常に重要です。

「ちょっと変だな?」と感じることがあれば早めに診察を受
けましょう!



編集後記



ひまわり委員会
委員長

林田 温夫

次回は7/21(土)

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。