



江南病院 ひまわり委員会

糖尿病患者様・ご家族の為・興味のある方・・・

ひまわり新聞

発行日 H26.10.7

11月のひまわり教室

11月のひまわり教室は11月15日を予定しております。

11月は食事バイキングと食事療法についてです。皆さんのご参加お待ちしております。

9月のひまわり教室

(内容) ①効果的な運動をしましょう！
②糖尿病とうつ

効果的な運動をしましょう！ リハビリテーション科 潮崎・松野

糖尿病治療の3本柱に「食事療法」「薬物療法」「運動療法」があります。その中で今回は「運動療法」についての講義を行いました。運動と聞くとキツイ、疲れるなどのマイナスイメージや、どのくらいの負荷でどのくらいの時間行えばいいのかと言った疑問をよく耳にします。せっかく運動を行うのに続かなかつたらもったいない！せっかく行うなら楽しく続けたいですね。今回は運動を行うことで自分の身体にどのようなメリットがあるのか、どのような運動を行うと効果的なのか、などのお話をさせて頂きました。1日に2時間も3時間も行うのは難しいし継続出来ません。1日15分、週に3回から挑戦してみましょう。

効果的な運動として速歩きをお勧めします。軽く息が弾む程度の速さで構いません。無理せず楽しみながら行っていきましょう。また、教室内で実際に行っていただいたストレッチを運動前後に行うと疲れが溜まりにくくなりますので、是非速歩きとセットで行って下さい。ご不明な点がありましたらいつでもご相談下さい。



講義の合間にはお茶と飴（マービー使用）でちょっと一息

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

編集後記



日に日に秋の気配が感じられるようになってきました。9月のひまわり教室では運動療法とうつ病について講義を行いました。運動療法では気軽にできるストレッチなどを紹介させていただきました。これから季節、運動を始めてみてはいかがでしょうか？これからもひまわり教室では皆様にお役に立つ情報をお届けできればと思います。今後とも宜しくお願いします。

ひまわり委員会

～ 糖尿病とうつ ～

糖尿病→うつ病、うつ病→糖尿病になる患者さんは少なくありません。

日々の生活や治療に対するストレスなどを自分なりに対処する方法を見つけることがうつ病予防につながります。

★対処法を見つけるヒント★

- ・自分でできること、できないことをわける
- ・状況にあわせて目標や優先順位をかえる
- ・すすんで人に助けをもとめる
- ・見方や受け止め方を変えてみる
- ・睡眠時間を確保する

健康管理室 森田



ご自分なりのストレス対処法を見つけましょう♪