



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 H27.8月

7月のひまわり教室

(内容) ①飲み物に含まれる砂糖の量について
②江南病院・サマーコンサート2015

7月のひまわり教室

9月のひまわり教室は
9月26日を予定して
おります。
※通常第3土曜日ですが
今回日程を変更させて頂
いてます。

皆様のご参加
お待ちしております。

飲み物に含まれる砂糖の量について 看護部 藤本



皆様が普段飲まれているジュースやお茶に含まれている砂糖の量について講義しました。

普段何気なく飲んでいる飲み物にどれくらいの砂糖が入っているのか皆さん気になる所だと思います。今回参加して下さいました皆様にクイズ形式で一緒に考えて頂きました。

《1日に必要な砂糖の量》

砂糖は1日の摂取エネルギーの10%以下に抑えます

成人の1日当たりの砂糖の摂取量の上限は25gまで

糖尿病の患者様は熱中症に注意！！

- ①排尿が促される
- ②神経障害を起こしている場合暑さを感じづらくなり、身体の不調の発見が遅れる
- ③自律神経の障害により汗をかきづらくなり、体温調節がうまくいかなくなる

熱中症の症状を引き起こさない為には、塩分や水分を小まめに摂取が必要ですが、スポーツドリンクは糖質が多い為多量摂取には注意して下さい！



講義の合間には
お茶と飴（マービー使用）
で



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

江南病院・サマーコンサート2015



サマーコンサートは今回江南病院で2回目となります。前回好評でしたので今回はひまわり教室の皆様にも参加して頂きました。トランペット・フルート・バイオリン・ピアノで奏でる曲は誰もが聴いたことのある曲や懐かしい曲など全部で9曲の演奏でした。今後もひまわり教室では皆様に喜んで頂ける教室を心掛けております。奇数月第3土曜日午後2時より開催しています。参加を希望される方はスタッフにお声かけ下さい。皆様の参加をお待ちしております。



編集後記



毎年、7～8月になると熱中症で搬送される方が多くなります。また、室内にいても、熱中症になることがありますので、十分注意してください。これからどんどん暑くなります。家族や友人、そして地域で熱中症対策に取り組みましょう。

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頑張っています。今後とも宜しく お願いします。
ひまわり委員会