



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 H27.10月

7月のひまわり教室

11月のひまわり教室は
11月14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
いております!!

皆様のご参加
お待ちしております。

9月のひまわり教室 (内容) ①糖尿病と睡眠について

②糖尿病とウェイトコントロール

糖尿病と睡眠について 看護部 山田

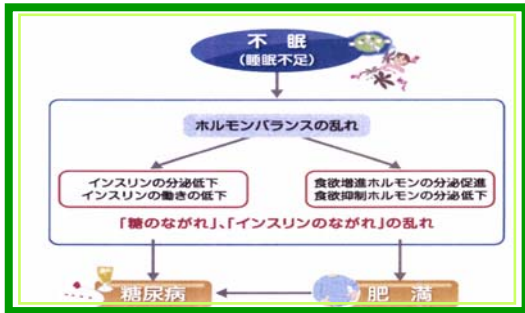
不眠がある人はない人に比べて、2.5倍も糖尿病になるリスクが高いという研究結果が発表されています。下の図のように不眠は血糖値を下げてくれるインスリンの効きを弱めたり、食欲を増進させるホルモンをふやしてしまいます。質の良い睡眠をとるためには体内時計を整えることが大切です！下記のような生活を心掛け糖尿病コントロールに役立てて下さい。

- ・起床時間を統一し朝日を浴びる週間を付けましょう
- ・昼寝は15時前の20分程度にし、夜は眠くなってから床に入りましょう
- ・寝酒は中途覚醒の原因になるため、就寝前4時間以内にとどめましょう



講義の間には
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



糖尿病とウェイトコントロール リハビリテーション科 潮崎

運動によって消費できるカロリーはどのくらいか、皆様はご存じでしょうか？ 軽いジョギング12分間で消費できるカロリーは102kcalであり、食べ物で換算すると食パン1/2枚、ご飯60gに相当します。運動によって消費されるエネルギー量は決して大きいものではありません。

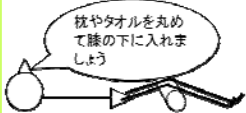
エネルギーを消費するにはそれを燃やす工場を作する必要があります。それは基礎代謝と呼ばれるものです。これは筋力をつけることで簡単に増やすことができますので、手軽に行える筋力トレーニングから毎日の生活に取り入れられてみてはいかがでしょうか？

～運動を行う際の注意点～

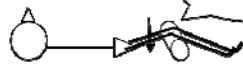
- ①適切な食事量（食事療法）を守りながら行ないましょう。
- ②基本的に運動を行なう時間帯は食後1～2時間後です。
- ③水分補給をこまめに行ないましょう。



かんたん大腿四頭筋トレーニング



枕やタオルを丸めて膝の下に入れましょう



膝の裏で押しつぶすようにします

膝を下に押し付ける 5秒間×10回 1日2セット

- ④運動時は適切な靴を着用しましょう。
- ⑤運動前後には準備・整理運動を行なうよう心掛けましょう。

編集後記



朝晩はめっきり涼しくなり、ずいぶん秋も深まってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 次回11月のひまわり教室は食事会を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

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