



# ひまわり新聞



(内容) ①運動療法の効果とチェアエクササイズ<sup>®</sup>の紹介  
②「私ってメタボ?」  
③残暑を乗り切ろう (香辛料の料理)

## 9月のひまわり教室

### 運動療法の効果とチェアエクササイズ

運動療法の効果としては以下の効果があります。

- ①インスリン感受性の改善
- ②脂質代謝改善
- ③体脂肪減少
- ④高血圧改善
- ⑤骨量減少の改善
- ⑥心肺機能改善
- ⑦ストレス解消 などが 있습니다。

特に、糖尿病の運動療法の効果として期待するのが「インスリン感受性の改善」であり、適切な運動を行うことで筋肉や肝臓などに糖を取り込みやすくなります。

適切な運動とは…

- 有酸素運動(ウォーキングや自転車)
  - 中等度の強度での運動(人と話しながら続けられる程度)
  - 1回に15分~60分が望ましい
  - 週に3回以上(1回の運動効果は2日で消失します)
- また、合併症や整形疾患、体力が低下している方は、体の負担を軽減するために右のチェアエクササイズ<sup>®</sup>から行ってみましょう。



## H22年1月のひまわり教室

- ①薬について
- ②運動について
- ③食事について

★ 詳細につきましては  
後日外来にてお渡し  
します。

## メタボリックシンドロームって…??

メタボリックシンドロームは**肥満+高血圧、高脂血症、高血糖**のうち2つ以上の症状が重なっている状態です。

脂肪には「皮下脂肪」と「**内臓脂肪**」があり、特にメタボを引き起こす原因となっているのが「**内臓脂肪**」です。指でつまめないお肉がお腹周りについている人は要注意ですよ!!



### 【腹囲の測り方】

- 1人で測定する場合は姿見をみながら測定する。
- 足を肩幅に広げておへその周りを測定する。
- 軽く息を吐いて測定する。

## 残暑を乗り切ろう~香辛料を使った料理~

今回の教室では香辛料についてお話ししました。香辛料(コショウ、ナツメグ、辛子など)にはたくさんの種類があります。

特徴としては風味付けによる減塩効果、料理のにおい消し、着色、香味作用などがあります。香辛料を加えることにより味に変化が生まれ、おいしく感じさせたり、食欲増進させる効果があります。

減塩効果としては香辛料と同じく香味野菜(みつば、にんにく、生姜、セロリ、など)と一緒に使用する事により一層薄味でもおいしい料理ができます。今回は香辛料を使った料理として肉みそ豆腐とビビンバ丼を紹介しました。レシピをご希望の方はご遠慮なくおっしゃってください。



## 編集後記



早朝や夕暮れの散歩が気持ちいい季節はあっという間に過ぎ去り、外に出るのもおっくうな冬がやって来ます。運動は継続するがベストですが、真っ暗で寒い中を無理する必要はありません。それぞれの体調と季節に合わせた運動を見つけて継続しましょう。

ひまわり委員会 委員長  
高木 昭宏

## 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



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。