



ひまわり新聞



1月のひまわり教室

- (内容) ① 健康食品について考えよう！
② 運動療法の実践、目標を立てよう

①健康食品で気をつけること

健康食品の利用が増えている背景に、生活習慣病の有病者が増えて健康についての関心が高まっていることが挙げられます。こうしたブームに便乗して粗悪品を売る人も中にはますので甘い言葉に惑わされないように気をつけてくださいね。

信用できる健康食品でも一緒に接摂取することで薬が効きすぎたり薬が効かなくなったりするような悪い組み合わせもありますので注意が必要です。

健康食品を利用するときの注意点

- 広告、チラシの内容は冷静になって見直しましょう
- 健康食品を過信するのはやめましょう
- 個人輸入などで外国から購入するときは注意しましょう
- 体調不良を感じたら、すぐ利用をやめて医療機関を受診しましょう
- 気になったことは医師などに相談しましょう



「カロリーオフ」「カロリーゼロ」の表示について

エネルギー量に関する表示のルールは健康増進法で定められています。

- 「カロリーオフ」「低カロリー」
→100mlあたり20Kcal未満

- 「ノンカロリー」「カロリーゼロ」
→100ml当たり5Kcal未満

こうした表示があっても、実際はエネルギー量がある場合があります。

ちなみに風邪をひいてのどが痛くなるときにもらうトローチには糖分が含まれています。
1錠あたりに1.32g含まれているようです。
思いがけないものにもふくまれていますね。

糖尿病の治療との併用による相互作用への注意が必要なサプリメント・健康食品

- グルコサミン
- イチョウ葉
- コエンザイムQ10
- EPA
- 亜鉛

5月のひまわり教室

現在、企画中です。
外来にて案内をお渡しします。

- ★ 詳細につきましては後日外来にてお渡しします。

②運動療法の実践と目標設定

1. 健康チャレンジ宣言

皆さんで糖尿病治療についての目標を書いて、お隣の方に応援メッセージを書いて頂いたと思います。是非、冷蔵庫など普段目立つ所に貼って目標を達成できるように行動していきましょう。

2. ストレッチについて

運動前にてストレッチを行きましょう。効果は…

- ① 血行が良くなります。
- ② 筋肉が柔らかくなります。
- ③ 関節が柔軟になります。

ポイントは…

- ① 弾みをつけない
- ② 伸ばされている筋肉を意識する
- ③ 呼吸を止めずに15秒くらい保持する。

糖尿病患者会

「ひまわり会」が発足！！

今月より、江南病院の糖尿病患者会である「ひまわり会」が発足しました。

現在の会員は13名です。
年会費が必要ですが、情報誌「さかえ」の無料購読や県協会の情報などいろいろな会員特典があります。
興味がある方はリハビリテーション科 佐野までお願いします。

* 注意：ひまわり教室の参加はいままで通り、どなたでも参加できます。

編集後記

桜の花も咲き始め、やっと春の到来です。冬場は寒さや朝夕が暗いということもあって、運動量が減り、食べ物も美味しいためについ食べ過ぎて、体重増加とHbA1c上昇にショックを受けている方も多いと思います。運動に気持ちのいい季節になりますので、少しずつ運動量を増やし冬のマイナスを取り返しましょう。

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。

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。