

糖

尿

病

教

室



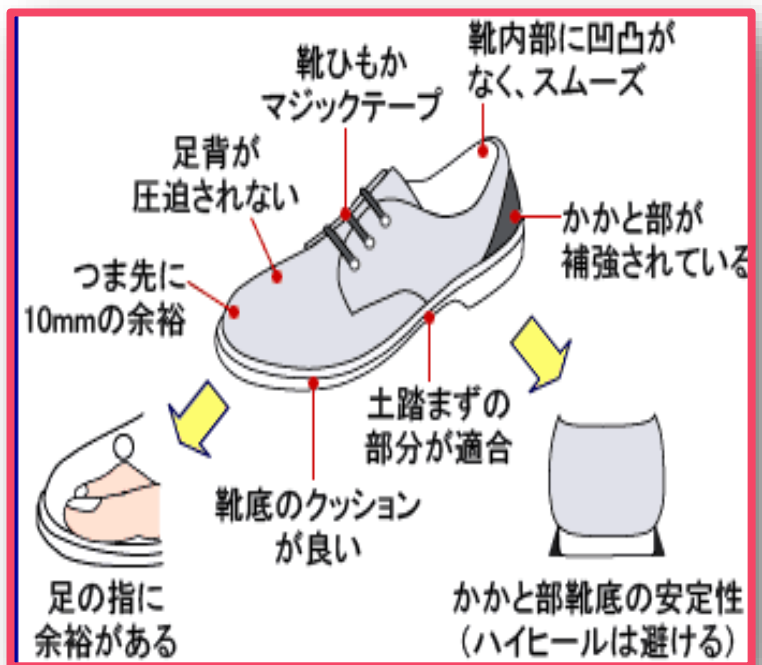
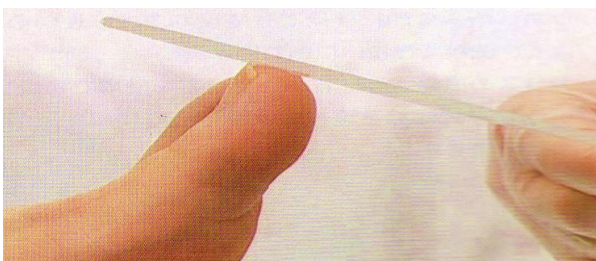
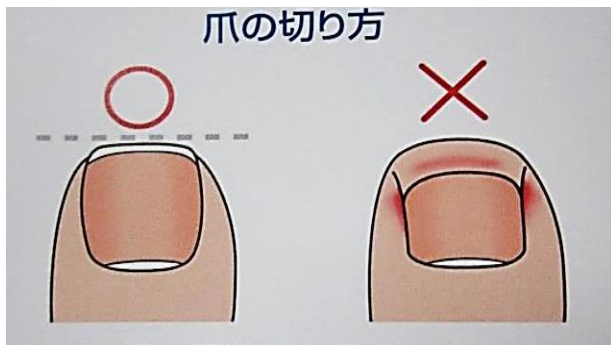
だより

2月号

諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。代わりに糖尿病教室だよりを発行します。

フットケアの10か条（できることから始めましょう）

- ① 毎日、足をよく観察しましょう。
- ② 足を清潔にしましょう（できれば毎日洗いましょう）
- ③ お風呂のお湯でやけどをしないようにお湯の温度に注意しましょう。
- ④ こたつや電気カーペットは、やけどの原因になることが多いので他の暖房器具を使いましょう。
- ⑤ 裸足で歩かないようにしましょう。
- ⑥ 足のタコや魚の目は病院で処置をしてもらいましょう。
- ⑦ 爪は一直線に切って、後はヤスリで先端をそろえましょう。
- ⑧ 爪は、視力障害があれば、ご家族にまたは病院で切ってもらいましょう。
- ⑨ 足に合った靴を履きましょう。
- ⑩ 足に傷ができたなら、消毒せずに傷を洗って受診しましょう。



1. 規則正しい生活をこころがける
2. 自宅でできる運動をおこなう
3. 通院や定期検診は控えない
4. 体に良い食べ物でも食べすぎに注意する

日ごろから感染予防（こまめな手洗い・マスクの着用・三密を避ける）と、糖尿病教室だよりに書かれている食事・運動・薬の注意点を守って重症化を回避しましょう。

シックデイの対応

- 安静を保ちましょう。
- お粥やうどんなど炭水化物と水分がとれる消化のよいものを取りましょう。
- 体調が悪い時の薬の飲み方について主治医と相談しておきましょう。
- 嘔吐や下痢が続いたり、高熱が下がらなかつたり、食事がまったくとれない場合には、病院にあらかじめ熱があることを電話したうえで、早めに受診しましょう。

餅1個（50g）はごはん何g？

1. 50g
2. 70g
3. 100g

（答えは下にあります）

ビール500mlはごはん何g？

1. 100g
2. 120g
3. 150g

（答えは下にあります）



糖尿病教室のメニュー

- 筑前煮
- ナスの炒め煮
- 卵豆腐
- 果物

運動療法の効果について

運動をするとどんな効果がある？

- 糖代謝の改善
- 血糖が下がる、インスリンの効きがよくなる
- 脂質代謝の改善
- やせる、内臓脂肪が減る、善玉コレステロールを上げる
- 基礎体力の向上
- 筋力がつく、持久力がつく、日常動作が楽になる
- 運動で大切なのは ①運動時間 ②運動強度です
- 運動時間は20分以上の持続できる運動が望ましいですが10分程度の短い運動を重ねて行っても良いでしょう
- 運動は食後1～2時間後に行い、空腹時は避けましょう
- 運動の強さは自分が最大で行える強さを100とすると40～60くらいを目安に行いましょう。感覚的には『ややきつい』『少し息がはずむ』程度で行いましょう



答え もち②、ビール②

糖尿病教室は令和3年5月から開催予定です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。