

西東通信

令和2年
11月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



かよるん

生活習慣病 糖尿病の治療・ 予防について

寄稿
さとう内科・消化器内科クリニック
院長 佐藤 史幸 氏

みなさん、こんにちは。
新型コロナウイルス感染症の影響を受け生活リズム崩れていませんか。外出の自粛や食生活の乱れにより、糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病の発症・悪化が現在問題になってきており、今回は生活習慣病の一つであります糖尿病の予防・治療について書かせて頂きます。
糖尿病の予防・治療でまず重要な柱となるの『食事療法』と『運動療法』です。

食事療法の工夫

【バランスよく食べる】理想としては適切なカロリーを計算して炭水化物・タンパク質・脂質を決められた割合で献立を立てるのが一番ではありますが、なかなかそれも難しいものですよね。なので、まずは食事のバランスを偏らないようにしてみてください。一見難しく聞こえますが、主食・主菜・副菜を基本とした、いわゆる和食スタイルをベースにするとよいと言われています。

【よく噛んで食べる】それも難しく、今の食事内容をあまり変えなくても改善できる工夫としては、血糖の急上昇を抑える事が大切です。糖尿病にとって血糖の急上昇はよくない事であり、実際の方法の一つとしてはよく噛んでゆっくりと食べる事です。またよく噛む事によって食事も抑える事が出来ます。

【食べる順番を変える】食べる順番を変えるだけでも違います。野菜・海藻・キノコ類など食物繊維が豊富なものを最初に食べてからいわゆる糖質で食べるお米・パンなどの炭水化物を取るようになります。

【三食きちんと食べる】朝食を抜いていませんか？ 食事を抜くと次の食事の後の血糖値が急激に上昇するため、朝昼夕、三食きちんと食べる事も重要です。特に朝食はその後の基礎代謝を上げる作用もあり重要です。

【夜遅くに食べない】夜九時以降遅い時間に食べると脂肪になりやすくなります。インスリンの効きが悪くなるため好ましくありません。どうしても遅くなる場合は脂質の少ないものがおすすめです。

【おやつは】基本的には食べない方がよいのは当たり前ですが、ずっと食べない人生も辛いですよね。なので食べる場合はタイミングを工夫。実際のタイミングとしては食事のデザートとして、もしくは運動やお出かけする活動前などが好ましいです。でもほどほどにしましょう！

運動療法の工夫

運動療法としては『有酸素運動』と『レジスタンス運動』があります。有酸素運動はジョギングやウォーキングなどがあげられ、体内の糖質や脂質を燃焼させる効果があります(週に三〜五回 各二十〜六十分 計一五〇分以上)。一方レジスタンス運動は筋力トレーニング運動で筋肉量を増やしてインスリンの効きを良くする効果があります。どちらか一つを行うより併用の方が効果的と言われています。『ウォーキングをしているけどなかなか良くならない』というお悩みがある方などは、無理のない範囲でレジスタンス運動を取り入れるのも良いと思います。

まずは出来る事からちよつとずつでも良いと思います。是非一緒にウィズコロナ時代でも健康で過ごしましょう！





楽笑体操の紹介②

足の筋力向上を図る 転倒予防体操

2. 椅子に座って膝を 片側ずつ伸ばす運動

効果：太ももの筋力や
膝の柔軟性を維持します



つま先を自分の
方に向けて4拍
かけて膝を伸ば
し、4拍かけてゆ
っくりおろす
左右8回



膝を伸ばしたあと足首を上げる

3. 椅子に座ったまま バンザイする運動

効果：猫背にならないよう、背
なかの筋力を維持し良い姿勢
を保ちます



8拍かけて、手
の先を見ながら
両手をあげ、さ
らに伸ばして4
拍保つ。4拍か
けておろす。
4回繰り返す



なるべく骨盤をおこし
背筋を伸ばす



教室・サロン 紹介



公園体操(西公園)終了



シニアヨガ 終了

コロナ禍
介護予防教室、
サロン活動など
行っています。



簡単スマートフォン教室 終了



花一輪サロン

激しい温度変化などに
よる免疫力低下。免
疫には、病原体を体内に侵
入させない『粘膜免疫』と、

気温が低下する秋冬にかけ
ては感染症流行シーズン。加
齢、睡眠不足、生活習慣の乱
れ、ストレスが多い生活、野
菜やタンパク質不足、栄養の
偏り、寒さ乾燥、

免疫力を維持するために

病原体から体を守る防御能力

体内に侵入してしまった病原体
と戦う『全身免疫』があり、粘
膜から体内への侵入を防ぐバリア
機能を高めることが重要です。免
疫力を維持する生活から感染症
に負けない体づくり、また三密回
避・マスク着用・手洗いなどの感
染症予防対策もしっかり行って
いきましょう。

適度な運動

「汗を軽くかく程
度」の運動は免疫
力アップにおす
めです。



規則正しい生活リズム

朝の起床時間・夜
の就寝時間・食
事時間を規則正
しくすることで
自律神経のバ
ランスが整い、
免疫機能を維
持します。



バランスの良い食事

健康な毎日を送るためには、5大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足するとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまうことにもつながります。この5大栄養素に加え、乳酸菌も積極的に摂取することがおすすめです。

- 特に積極的に
摂りたい栄養素
- タンパク質
 - ビタミンC
 - ビタミンD
 - +
 - 乳酸菌



丁寧な口腔ケアも忘れずに 唾液量や唾液中の免疫・抗菌物質を増やす

