

糖尿病って本当に怖い～血糖値が上がってきたら～

◎糖尿病ってどんな病気？

- ・ 摂取した食物エネルギーを正常に代謝できなくなり、血液中に糖があふれ出すこと
- ・ 様々な合併症を併発し、日本人の5人に2人が「糖尿病」ないし「糖尿病予備軍」と言われている
- ・ 食生活などの環境因子と体質（遺伝）の組み合わせで起こると考えられている

■ 予防するには生活習慣の見直しが必要 過食、肥満、運動不足、ストレス等に気をつけよう

- ・ 腹八分目を意識して、よく噛んでゆっくり食事を摂る。
- ・ 栄養バランスよく食べる。(主食・主菜・副菜をそろえる)
- ・ 不飽和脂肪酸は動脈硬化を防ぐ。
特にサンマ・サバ・イワシ・アジなどはお勧め。
- ・ タンパク質や脂肪は、食事の最初に摂ると血糖値の上昇を抑えられる。(食前の牛乳も良い)
- ・ 野菜や海藻、キノコ等で食物繊維をたっぷり摂り、最後に糖質を摂る。
- ・ 甘い食べ物や飲み物、主食である炭水化物(糖質)の食べ過ぎを防ぐ。
- ・ 運動をする。(筋肉がブドウ糖を消費し、血糖値が低下する。)
- ・ 睡眠をしっかりとって体力を回復し、ストレスを和らげる。
- ・ 禁煙する。

糖尿病の合併症

「しめじ」もあれば、「えのき」もある

- し** んけい 神経の症状
手足のしびれ、こむら返り
- め** 目の症状
網膜症→失明
- じ** んぞう 腎臓の症状
腎症→透析
- え** そ 壊疽
足が腐る
- の** うそっちゅう 脳卒中
- き** よけつせい 虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞

糖尿病予防のための料理のコツ

『令和元年度 食と健康スペシャル講座 糖尿病重症化予防～時短レシピからじっくりレシピまで～』より
筑波大学附属病院栄養管理室 水間久美子先生の簡単時短レシピをご紹介します

- ・ 電子レンジがあればできる
- ・ まな板・包丁いらす!
- ・ 食材の無駄がないカット野菜を活用し、シリコンスチーマーを使用する(お皿替わりなので洗い物も楽しく♪)



食生活の多様化に応じて改善ポイントを提案します

料理ができない人や忙しい人には

- ・ 週末に作り置きをする
- ・ お惣菜でも栄養バランスを工夫すればOK

料理ができる人には

- ・ 間食を制限する
- ・ ヘルシーメニューを取り入れる
- ・ 常備菜や具だくさんスープを紹介する

●時短レシピ ♪ 鮭と野菜のレンジ蒸し ♪

【材料(1人分)】

食品名	重量(g)
鮭	100
カットしめじ	20
カット野菜 (もやし、キャベツ、にんじん等)	60
バター	10
濃い口しょうゆ	6

【作り方】

- ①シリコンスチーマーにカット野菜とカットしめじを敷き、その上に鮭をのせて蓋をする。
- ②レンジで4分加熱する。
- ③バターと濃い口しょうゆをかけてできあがり。



15th シルバーリハビリ体操

これまでの変更点

★日程が6日間から**5日間**に短縮されます

*6日間の時と内容は変わりません!

★**50歳**から受講できるようになります

*これまでは60歳以上の方が対象

講習会について

- 受講資格 ①茨城県民
②常勤の職をもっていない概ね50歳以上の方
③地域で体操普及のボランティア活動ができる人
- 会場 茨城県立健康プラザ
- 受講料 無料
- 時間 5日間とも 9:30~15:45
- 講習内容 シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます
- 応募方法 各コースとも初日の10日前までに、往復ハガキに必要事項(住所・氏名・性別・生年月日・年齢・電話番号・希望コース)をご記入のうえご応募ください。受講決定については順次通知いたします。

●日程

※下記は健康プラザが会場のコースです。お住まいの市町村で開催されることもありますのでお問合せください。

199コース	4/9(木)・13(月)・16日(木)・20(月)・23(木)
200コース	5/12(火)・15(金)・19(火)・22(金)・26(火)
201コース	6/4(木)・8(月)・11(木)・15(月)・18(木)
202コース	6/9(火)・12(金)・16(火)・19(金)・23(火)

申し込み・問い合わせ

〒310-0852 水戸市笠原町993-2 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 TEL 029-243-4217



令和2年度から3級指導士養成講習会が変わります!

ルバーリハビリ体操とは

茨城県知事認定の介護予防体操で、
いつでも・どこでも・ひとりでも出来る体操です。
この体操には『最期まで身体として人間らしくある』
という願いが込められています。

茨城県では、このシルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアを募集しています。現在、県内には9,000人を超える体操指導士が養成され、各地で活躍中です!あなたも是非、シルバーリハビリ体操指導士として活動してみませんか?



皆さまの
ご応募お待ちしております!



地域活動の様子

久しぶりに交流会を開催しました!

鉾田市リハビリ体操指導士会

2020年1月13日(日)、新年交流会がいこいの村涸沼で行われました。鉾田市では支部毎の活動になっている為、日頃支部間の交流は少なく、今回は交流会を開催。当日はポカポカ陽気の小春日和の中、グランドゴルフを行いました。上手な人から初めての人、中には1年ぶりだと言う人などさまざま。右に左に又空振りで大忙し、広いグランドに歓声と笑いの声が弾んだ日となりました。ゴルフを終えた後の食事会では、鉾田警察署の交通課長が来られ、交通アドバイザーの委嘱状が授与されました。私たち自らが高齢であることを自覚し、健康に留意し今年1年お互い頑張りましょうとエールを交換し、お開きとなりました。

日頃の体操指導に加え、交流会なども楽しく運営しています。是非、みなさんも指導士になって、一緒に地域で活動しましょう!

鉾田市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 川高 康郷

改正健康増進法施行開始！

4月1日より**屋内全面禁煙**が原則義務付けられます！

2020年4月1日から施行される、改正健康増進法に向けて県内市町村や事業所を対象に禁煙指導者研修会を開催しました。今回は、改正内容、近年需要が急増している加熱式タバコについてや、事業所等での受動喫煙対策の取り組みについて学びました。内容の一部をご紹介します。

受動喫煙対策については、茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課 ☎029-301-3229までお問い合わせください。

「望まない受動喫煙」を防止するため、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮し、多数の者が利用する施設の類型・場所ごとに対策を実施します。

2019年7月1日からは、学校・医療機関・児童福祉施設等・国・地方自治体の行政機関の庁舎等の原則敷地内禁煙(屋内全面禁煙)が施行されています。

屋内への喫煙場所の設置は不可で、屋内の全ての場所に加えて、一定の受動喫煙防止措置がとられた喫煙場所(特定屋外喫煙場所)を除く屋外の場所(敷地内に限る)も禁煙エリアとなります。

2020年4月1日からは、飲食店・職場等に原則屋内禁煙が義務づけられます。

【対象施設の一例】

飲食店・旅館・ホテル・理美容室・デパート・スーパー・コンビニエンスストア・公衆浴場・映画館・劇場・パチンコ店・マージャン店・カラオケボックス・ボウリング場・インターネットカフェ・ゲームセンター・事業所(職場)・社会福祉施設(児童福祉施設、介護老人保健施設及び介護医療院を除く)・集会場・結婚式場・葬儀場・鉄道等車両・旅客船等

【屋内喫煙場所の設置ルールの例】



編集後記

今年もいばらき食育推進大会に出展してきました。今回のテーマは“減塩”。2020年度からは食塩摂取量の目標が引き下げられ、男性は7.5g/日、女性は6.5g/日になります。例えば、うどんは汁まで飲み干すと4.4gで、1日の摂取量の半分を超えます。汁を残してみるなどして、工夫していきたいですね。(E.K)