



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2014年6月

第115号

家庭の医学 「糖尿病」とは

糖尿病には1型と2型がありますが、日本人の糖尿病のうち95%が2型糖尿病です。2型糖尿病は糖尿病になりやすい遺伝的体質に加齢や食べ過ぎ、肥満や運動不足などの生活習慣が加わって発症します。糖尿病の治療には「食事療法」や「運動療法」、「薬物療法」があります。

糖尿病治療の目標

糖尿病治療の目標は、糖尿病症状を除くことはもとより糖尿病の合併症や動脈硬化症を予防し、健康な人と同じように生活の質を保ち、健康な人と変わらない寿命をまっとうできるようにすることです。

糖尿病の合併症

糖尿病を治療せずに放置すると、合併症があらわれます。なかでも「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障

害」は三大合併症と呼ばれ、失明や人工透析につながる深刻な病気です。合併症をおこさないためにも、日々の血糖コントロールが大切です。

食事のポイント

- 適正なエネルギー量の食事をとりましょう。
- 1日に必要なエネルギー量は一人一人違います。医師から指示された量の食事をとりましょう。
- 1日3回規則正しく食事をとりましょう。朝食をぬい

摂取エネルギー量の目安 (Kcal) = 標準体重 (kg) × 身体活動量

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

身体活動量	25~30	軽い労作 (デスクワークが多い職業など)
	30~35	普通の労作 (立ち仕事が多い職業など)
	35~	重い労作 (力仕事が多い職業など)

例) 身長 155cm デスクワークの場合 身体活動量を 27 とすると
 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.9\text{kg}$ (標準体重)
 $52.9 \times 27 = 1428\text{Kcal}$ 約 1,400Kcal となります。

- 栄養のバランスを考え、いろいろな食材をとりましょう。
- 甘い物はほどほどに。特にコーラなどの甘い飲み物は血糖が高くなりやすいのでできるだけとらないようにしましょう。
- よく噛んでゆっくり食べる、野菜を先に食べるなど食べ方にも工夫しましょう。
- 食物繊維を多く含む食品を取り入れましょう。食物繊維には血糖値を緩やかに上昇させる働きがありお勧めです。

- ・ 食物繊維の豊富な食品
- ・ 精製されていない穀類
- ・ 玄米、雑穀米、胚芽パン、ライ麦パン など
- ・ 野菜・きのこ・海藻類
- ・ 低エネルギーで満腹感も得られます

運動のポイント

- ・ 場所を選ばずいつでもどこでもできる運動をしましょう。毎日が無理なら2日に1回は行いましょう。
- ・ 運動の強さの目安は少し汗ばむ程度です。
- ・ 食後1~2時間後に行いましょう。



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベント情報・お知らせ
- 3 ページ 瀧リハビリテーションリハビリコーナー
- 4 ページ 今月の川柳外来診察担当医

EVENT

イベントニュース

釈迦堂川へピクニックに行ってきた！

5月7日(水)お弁当と、たい焼きを持って釈迦堂川へピクニックへ行ってきました。前日は曇り空で風も強く心配していましたが、当日は気温も温かく青空が広がりまさにピクニック日和となりました。

桜の時期は終わってしまいました。今、今期の釈迦堂川にはチューリップと、空にはたくさんのお鯉のぼりが泳いでいて、とても綺麗な景色でした。

散歩を楽しんだ後は青空の下でお弁当を広げ、鯉のぼ



りを眺めながらみんなで昼食を食べました。普段食べる時は静かな利用者様もこの日は「外で食べると気持ちが良い!」、「今日は食べ過ぎちゃった!」と笑顔で話されていました。帰って来てからも「楽しかった!」と話され余韻を楽しんでいる様子で、いい気分転換ができた充実した一日になりました。

疾病予防施設「メデイカルフィットネス さくら(仮称)」のご紹介

10月～11月のサービス開始に向けて、いよいよ工事が着工した「疾病予防施設 南東北春日通所リハビリテーション メデイカルフィットネス さくら(仮称)」。

メデイカルフィットネスとは、「医療」と「運動」が融合した、新しいフィットネス施設です。

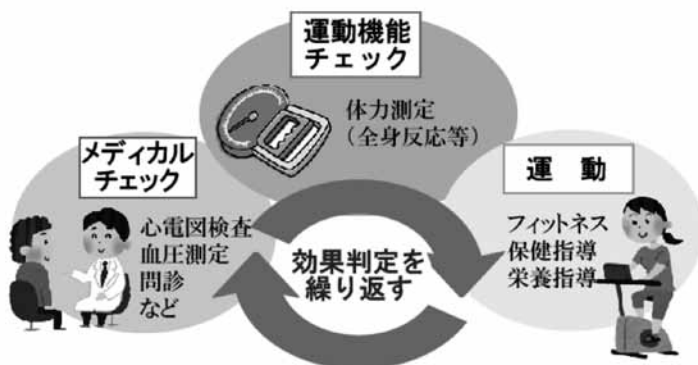
《通常のフィットネスとの違い》

主に「予防医学」の観点から、生活習慣病等の病気を予防するために、または悪化を防ぐために利用していただくフィットネス施設です。

○運動前に健康チェックや運動機能のチェックを行い、あなただけの運動プログラムを専門家である『健康運動指導士』が作成。運動を続けて効果判定を繰り返し、あなたに より良い運動メニューを提案します。

○運動してリフレッシュしたい!という方から、生活習慣病をお持ちの方、介護予防を目的とした高齢の方まで、幅広くご利用いただけます。男性もお気軽にご利用できます。

指導システムの流れ



○生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)をお持ちの方で医師に運動が必要とされた方は、利用料に医療費の控除が適用され、比較的安くご利用いただけます。

みなさんぜひご利用をご検討ください。詳細は決まり次第、随時お知らせして参ります。

通所リハビリテーションのご紹介

『起立くん』導入しました

「起立くん」とは…

- リハビリをゲームに取り入れ、楽しみながら行えるようにと誕生した、介護予防、機能訓練のためのTVゲームです。
- 集団起立、フラダンス、太極拳、カラオケ等のプログラムがあります。

テレビに利用者さんが写り、自信が動いている姿が見られます。テレビに映っているお手本と同じ動きをしなければならない為みなさん真剣にテレビを見つめ、熱心に取り組まれています。

通所のレクリエーションとして取り入れていきたいと思えます。



リハビリコーナー

認知症の方へのリハビリテーション

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、大脳の表面の神経細胞にアミロイドβたんぱくという異常なたんぱく質が大量に蓄積してしまいます。その結果、神経細胞がいわばショートしてしまい、昨日何をしたのか忘れてしまったり、コンロの火を付けたままにして鍋を焦がしてしまったりなど様々な認知機能低下を引き起こす進行性の病気です。

では、認知症の方へのリハビリテーションはどのようにすれば良いのでしょうか？認知症の特徴の一つに「リボーの法則」という法則があります。これは、「最近のことよりも昔のことを比較的よく覚えている」という法則です。例えば、10年前のことは忘れていても、若い頃戦争に行っことはよく覚えていたり、お嫁に行った時代のことをよく覚えていたりなどです。また、もう一つの特徴として包丁で野菜の皮をむくことや、昔の歌を歌うなど体で覚えたことも比較的よく覚えているという特徴があります。

昨日何をしたのか忘れても戦時中のことや嫁入りのことを覚えているのなら、その話題をもとに話し掛けてあげればうまく話ができるでしょうし、コンロの火を付けたままにしてしまうからと言って料理のすべてが出来ないわけではなく、野菜の皮をむくなど一部のことは可能なのです。また、合いの手があれば楽しく歌を歌うことが出来るでしょう。その方が出来ることと出来ないことは何かをきちんと見極め「出来ること」を御膳立てしてあげることで認知症があっても生き生きと生活することが認知症の方へのリハビリテーションの第一歩なのです。



小 春 日 和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。

●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と二緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

新門出 夢ふくらまし 巢立ちゆく

西名公吉

幼な子は 泣いて笑つて 福招く

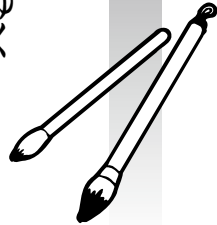
ピンクのすずらん

老いの身は 夢を宝に たくましく

佐藤照雄

おもてなし 良いひびきです 出来たらな

夢見や咲子



○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター 入所相談いつでも受付中!

入所・料金のお問い合わせなどお気軽にお電話ください!お待ちしております!
ご相談はこちらまで→ **介護老人保健施設 相談員 直通 0248-63-7263**

■外来診察担当医表 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来	専門外来/ 脳健康外来	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川
TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

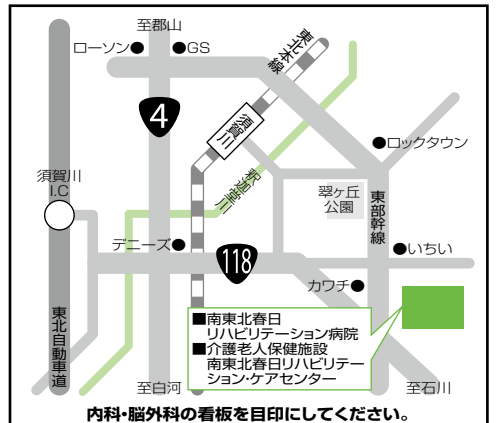
<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索 CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。