



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

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

こはるびより

発行
2016年11月

第144号

家庭の医学

糖尿病について

平成24年の「国民健康・栄養調査」では、糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）は約950万人、糖尿病予備群は約1100万人と推計。合わせると約2050万人と推計され、国民の5人に1人が該当します。

糖尿病とは？

食事でごはんなどの炭水化物を食べると、消化されブドウ糖になります。ブドウ糖はからだを動かすエネルギー源として使われますが、摂りすぎて血液中にブドウ糖が増えすぎた状態が「高血糖」です。高血糖の状態が続くと、血糖をコントロールするインスリンというホルモンが十分に働かなくなったり、インスリンの分泌量が少なくなったり、血液中にブドウ糖があふ

れ常に血糖値が高い状態となるのを「糖尿病」といいます。

病型と原因

1型糖尿病…インスリンを合成・分泌する膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなり、年齢や生活習慣に関係なく発症し、1型糖尿病ではインスリン注射が必要となります。

2型糖尿病…膵臓のβ細胞からのインスリン分泌が低下したり、過食、運動不足、

肥満、ストレスや加齢などによって臓器でのインスリンの働きが妨げられることにより発症します。

糖尿病の症状

- ・のどが渇き、水をたくさん飲む。
- ・尿の量が増える。トイレに行く回数が増える。
- ・疲れやすい。
- ・食べてもやせてくる。

糖尿病の予防

規則正しい生活

生活習慣を見直し睡眠時間を確保する、食事時間を決めるなど規則正しい生活を身につけましょう。

運動習慣をつける

血糖値が気になる方は、食後1時間くらいしてから運動すると効果的。ウォーキングなどの有酸素運動を中心に行いましょう。

甘いものの摂りすぎに注意

甘い菓子類や菓子パンなどは糖分や脂肪が多く含まれ血糖値を上げやすい食品です。また、コーラやサイダーといった炭酸飲料には糖分が特に多く含まれます。飲み物は糖分のないもの（お茶など）にしましょう。

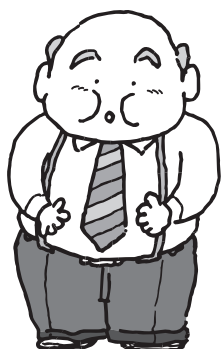
野菜を多くとる

野菜の他、海藻やきのこ、こんにゃくなどは低カロリー。食物繊維も多く含まれ食後の血糖を抑えてくれます。また、

食事の時は野菜から食べ始めると食べ過ぎを防いでくれます。ただし、いも類、かぼちゃ、とうもろこしなどの野菜は糖質が多いので血糖値が気になる方はいも類などを食べた時にはごはんを控えめに。揚げ物など油を多く使った料理は控えめに。油は少量でも高カロリー。糖尿病予防のためにはカロリーを摂りすぎないようにしましょう。

アルコールはほどほどに

飲酒の習慣のある方は飲みすぎに注意しましょう。特に糖分の多いアルコール類（梅酒やチューハイ、カクテルなど）は体脂肪になりやすいため太る原因となります。ノンアルコールビールやカロリーゼロのアルコールなどを上手に利用しましょう。



今月の目次

1 ページ 家庭の医学

2 ページ イベントニュース

3 ページ リハビリコーナー
相談室より

4 ページ メディカルフットネスクラ通信
外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

9月13日 長寿を祝う 敬老会が開催されました



テレビの前にたくさんの方々が集まり、用意したカラオケセットで、スタッフと一緒に懐かしい歌謡曲等を歌いました。皆さん自分の好きな曲を選んだり、何名かと一緒に声を合わせて歌うなど、とても楽しい時間を過ごされていました。普段お話しされない利用者の方同士で好きな曲や昔話をするなど話が弾んでいるようでした。

最後に利用者さんにメッセージカードをプレゼントするととても喜ばれ、大事に居室に飾ってくださる方もいました。私達職員も、敬老会を通して感謝の気持ちを伝える事ができ、本当に良かったと思います。



皆さんが笑顔でお元気にしてください。また来年も素敵な敬老会を開催できるように職員一同頑張りたいと思います。

老健大会で優秀奨励賞

このたび、第26回全国介護老人保健施設大会in横浜において、当施設のリハビリテーション科が発表した「当施設の自宅復帰要因に関する後方視的調査第2報」が、演題発表1347題の中で選考により全国老人保健施設協会より優秀奨励賞を頂くことができました。

当施設は在宅強化型老健として在宅復帰に力を入れており、日頃の研鑽がこのような荣誉ある賞につながったと思います。



ご協力いただいた職員に感謝するとともに、この結果に満足することなく、ご利用者さん、ご家族に対してより良いサービスを提供し続けられるようにこれからも努力していきたいと思っております。

予防接種のお知らせ

ただいまインフルエンザ予防接種を実施しております。流行前に早めの接種をおすすめします。予約は行っておりませんので、診療時間内に直接受付へお越しください。

接種料金

- ①一般…4200円(税込)
- ②65歳以上または60歳以上65歳未満で心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能に一定の障害を有する者で身障1級の方で須賀川市・鏡石町・天栄村在住の方…1000円
- ③②で須賀川市・鏡石町・天栄村以外の市町村にお住まいの方…各市町村へお問い合わせください。

受付時間

- ・午前 8時30分～12時
- ・午後 1時30分～4時30分

ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

相談室より

成年後見制度について

近年、高齢者の金銭管理において、認知機能の低下から親族・知人等が本人の通帳管理と称して搾取する、虐待ケースが増えています。成年後見制度は、認知症状のある方、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない方を対象に、家庭裁判所の管理下で親族や弁護士、社会福祉士等の第三者が、保護・支援する制度のことです。

【主な支援内容】

「財産管理」本人所有の不動産や貯金などの財産を管理し、悪質商法など不必要な契約被害に合わないよう支援することです。

「身上監護」本人に対し、実際の介護行為を行うのではなく、介護サービス等を円滑に利用できるよう、施設やサービスとの契約をしたり、その後のサービスが適正になされているかなど、継続的に本人を支えていくことです。

【成年後見制度の種類】

- ・「法定後見制度」すでに判断能力が十分ではなくなった方に対し、判断能力の程度に応じて支援の範囲が分かれる制度です。
- ・「任意後見制度」判断能力があるうちに本人が信頼できる人（任意後見人）を選び、本人の判断能力が低下した場合、申請することで支援が開始されます。
- ・「後見制度支援信託」信託銀行に信託（金銭のみ）することで、財産の横領を防ぎ、制度の信用を守るため、平成24年に開始されました。対象となるのは1,000万円以上の預貯金があり、家庭裁判所が信託それ相当と判断した場合です。

【費用】

制度利用するまでには家庭裁判所等で診断書や申請費用で12万円前後の負担が掛かります。また、後見人へ月々の支払いがあります。月々の金額については後見等の事務内容、管理する財産の内容等を総合考慮して決定されるため、個々に異なります。

財産管理や身の回りのことで不安に感じていることがあれば、下記の場所で相談を受けることができます。

・福島県社会福祉士会 ぱあとなあ TEL:024-924-7201

問い合わせ 相談室直通 0248-63-7263 月～土曜日（祝日を除く）8:30～17:00

リハビリコーナー

「日常生活における 歩数の増加と生活習慣病の予防」

生活習慣病の発症には食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が大きな影響を及ぼします。これまでの多くの臨床研究からも高血圧、高脂血症あるいは糖尿病など高頻度に出現している生活習慣病に対して、薬物療法や食事療法と並び運動療法による治療効果が明らかになっています。今回は日常生活における歩数の目標と健康の関係について紹介したいと思います。

日常生活における歩数の増加と健康

20歳以上の歩数の平均値は男性7,136歩、女性6,117歩、65歳以上の男性では5,628歩、女性では4,585歩とされています。これを元に、1日あたりの歩数の目標が定められており、20歳～64歳の男性では9,000歩、女性は8,500歩、65歳以上の男性では7,000歩、女性は6,000歩というように、それぞれ1日あたりの歩数を約1,500歩増加させることをめざし定められています。

1日1,500歩の増加は活動時間に換算すると約15分間の増加となります。エネルギー消費量では、体重70kgの男性で50～70kcal、60kgの女性で45～60kcalに相当するとも言われています。これは、食事の量（エネルギー摂取量）を変化させないで1年間継続することで、2.0～3.5kgの減量が可能とされています。また、1日1,500歩の増加は生活習慣病発症および死亡リスクの約2%減少に相当し、血圧を1.5mmHg減少させるとも言われています。

歩行は健常である人にとっては、毎日行っている動作のひとつです。もし、「運動する時間をつくるのができない」という方や「運動習慣がなかなか身につかない」という方は、毎日行っている歩きの中で歩数を気にしながら生活してみることで、健康な体づくりや生活習慣病の予防にもつながっていくのではないのでしょうか。



メディカルフィットネス さくら

通信

10月からスタジオ変わりました！

10月1日から、スタジオの日程を変更させて頂きました。「猫背ピラティス」と「ファンクショナルムーブ」が加わり、さらにパワーアップしました。「猫背ピラティス」は過去に行ったことがあります、「ファンクショナルムーブ」は今回初めてのプログラムです。

「ファンクショナルムーブ」とは日本語で「機能的に動く」という意味です。人の関節には、動くことに適した関節と安定させることに適した関節があります。「ファンクショナルムーブ」ではそれらの関節の特徴をふまえて、効率よく身体を動かせるようにするスタジオプログラムです。姿勢や歩き方、腰痛などにお悩みの方にお勧めです。

使用する道具の関係で定員は10名となっておりますので、開始前にフロントにて整理券を配布しております。配布の時間帯は10:00、14:00、17:30。興味のあるかたはぜひご参加ください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※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 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	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〉

眼科の診療を行っています



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 南東北春日リハティ石川
TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

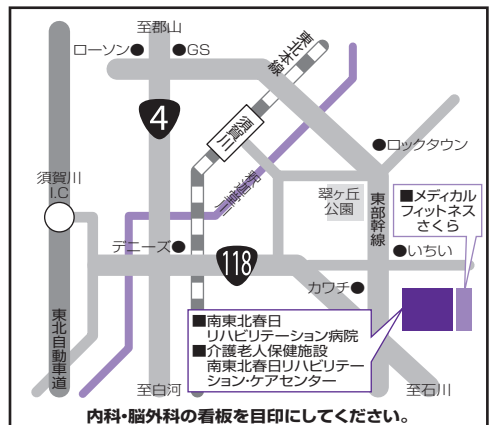
<http://www.kasuga-rehabili.com>

■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。