



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

糖尿病と安静時間



今年の春分の日しゅんぶんは3月20日(月)です。昼と夜の長さが同じ(実際には昼の方が14分ほど長い)になり、この日以降、昼の長さが長くなります。お正月から飲み過ぎ食べ過ぎ、夜更かしなど生活習慣の乱れが引きずり、2月の寒さによる自宅への引きこもり、運動不足などから血糖上昇けつとうじょうしょう、体重増加でお困りになっている方は、春分の日を境に不摂生な生活から卒業して、新生活に向けて活力ある健康的な体を取り戻すための計画を立てましょう。

運動の急性効果として血糖降下作用けつごうこうかがあります。食後の高血糖は血管内皮を痛めて、動脈硬化の進展リスクを高めます。インスリン(全身のほぼすべての臓器細胞にブドウ糖をとり込ませる働き)を介さず、筋収縮によって糖を筋に取り込むことが可能。また積み重ねた運動によるインスリン抵抗性の改善。要するにインスリンが分泌されてもその働きを阻害する一番の要因である内臓脂肪ないぞうしぼうの蓄積、肥満を改善することにより糖尿病だけでなく、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常しじつじょうなどの生活習慣病予防と改善に寄与する。運動自体がインスリンの分泌を増加させることも報告されています。

またこのような研究報告けんきゅうほうこがあります。一日のテレビ視聴時間が2時間を超えると2型糖尿病がたとうびょうの発症リスクは20%、致死性及び非致死性の心疾患リスクが15%、なんらかの原因による早死のリスクが13%、それぞれ高くなっていた。別の研究では、歩行時間が長くなると死亡数は減少していたが、座位時間が1日11時間以上になると歩行時間とは関係なく死亡数は増加していた。

運動を着目するより「どれだけ安静の時間があるか」という観点も視点に入れる必要があると思われます。現代はテレビだけでなく、スマホやパソコンなどの視聴時間も長くなっており、その合算は糖尿病予備軍とうびょうよびぐんの若い人々を増加させていると考えられます。時には一日断食ならぬ一日断テレビ、一日断スマホで座位、寝そべりなど過剰な安静時間の減少に努めましょう。

(理学療法士・熊澤正人)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は、有名なお話から
皆さんは「嘘つき村と正直村」のお話、聞いたことはありますか？

あるところに「嘘つき村」と「正直村」という2つの村がありました。
「嘘つき村」の人は嘘だけを話し、「正直村」の人は本当の事だけを話します。

「嘘つき村」と「正直村」の分岐点に、旅人がやってきました。
旅人は、正直村に行きたいのですが、地図もなく、あてもありません。
分岐点に、どちらの村の人かわからない人が立っていました。
1度だけ質問をして、正直村にたどりつくには、どのような質問をしたらよいでしょう？

それぞれに回答のあるこの問題♪
オリジナルを探してみるのも楽しいかもしれません。
(山田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。

事業所番号 NO.2361390186

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>





中部メディカルのスタッフ便り「ピカピカの一年生♪」



当ステーションでは看護師全員子育て世代です。その中で4月に小学校に入学する新一年生が4人います！我が家の息子もその1人です♪ランドセルや学用品に名前つけ等入学準備をしていると、息子は一年生になることを楽しみ！とワクワクしている様子で見えています。

親の私とはというと、不安と分からないことだらけでドキドキして私が一年生の様です。いつも大人が見守る環境から、子供だけで過ごす時間も増えるので交通ルールを守って安全に登校できるかな、友達と仲良くできるかな等々心配は尽きません。園生活中は今思うと過保護だったかなと思うことも多く、子供の自立を妨げていたこともあったかもしれません。

でも子供は順応性が高いですね。親が心配事ばかりしていると子供も不安になってきます。子供の力を信じて、自分で考え判断出来るよう笑顔で見守れたらと思います♪

(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は、「うどんのいなや」さんを紹介します。ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、お昼時になると行列の出来る幅広い年代の方々に愛される昔ながらのうどん屋さんで、実は千種区内にもお店があります。お店に近づくとおだしの良い香りで食欲がそそります。寒い季節の私のオススメは「みそ中華」450円、暑い季節は「ざる中華」450円です。自宅で食べられるようにスープや麺も販売されているので、ご自宅でもお店の味を楽しむことが出来ます。

うどんや、きしめん、ひやむぎ等麺類の種類も豊富なので、皆さんのお気に入りの味を探しに行かれてはいかがでしょうか？いつも同じものしかが注文しない私にぜひ教えて下さい♪

(三宅・看護師)



春の疲れと睡眠



まだまだ寒い日が続きますが、桜のつぼみもふくらんで、春はもうすぐですね。新学期に新生活。新しいことがたくさん待っているのも、この頃ですが、実は、春は人間にとって、とても疲れやすい季節であることをご存知ですか？春の偏西風・気温差・日照時間が長くなることで体調に変化を与え、特に花粉症などのアレルギーを持っている方にはつらい季節となります。加えて新生活や新学期が始まるのですから、それを支える家族もまた、ストレスの多い時期となります。

疲労回復には、睡眠、食事、気分転換などの方法がありますが、今回はその中でも休息に注目してみたいと思います。

【疲れをとる睡眠のポイント】

- ・30分早く布団に入る。
- ・パジャマや寝具を調整し、心地よく入眠できる環境を作る。
- ・30分寝られなかったら、寝室を出る。
- ・寝る直前までのテレビやスマートフォン操作は控えましょう。



疲れているのになかなか寝つけなかったり、休日にだらだら睡眠となって起きられない時は、ぜひ上記のポイントを試してみてくださいね。春は生理的にも社会的にも変化が大きい季節と言えます。早めの休息で、体調を整えて♪素敵な春を迎えてくださいね！

(山田・看護師)



私の18のビリーフ 2番「感謝」



私たちは相手にとってはほんの小さな親切だとしてもお世話になった方への感謝と敬意を忘れないようにしています。急な欠勤や遅刻早退する時も、職場内や利用者様に、次にお会いするときには必ずお詫びと感謝を伝えるようにしています。そのような態度は親しい友人や家族においても同様です。そうした心の交流を大切にしていればよりよい毎日を送れることをめざしています。

(熊澤真・専務)

