

第28回 糖尿病教室を開催しました



第28回糖尿病教室を12月2日に開催いたしましたので、その様子をご紹介します。

第28回では冬の生活で気を付けなければいけないことや、冬の定番である鍋料理を食べる際に心がけたいことをご紹介します。

冬の生活で特に気を付けなければならないのは**ヒートショック**です。ヒートショックは寒暖差のため**血圧が急上昇、急降下**することにより心臓に大きな負担がかかることを指し、意識喪失、脳梗塞、心筋梗塞などが発生することがあります。

特に浴槽内では溺水につながる可能性があり、注意が必要です。

ヒートショック対策

1. 入浴前に脱衣所や浴室の寒暖差を少なくする
2. 入浴前に家族にひと声かける
3. かけ湯をしてから入る
4. お湯は41℃以下、お湯につかる時間は長くて10分まで
5. 浴槽から立ち上がる時は、つかまってゆっくりと
6. 周りの方は、入浴中の高齢者の動向に注意する
7. 体調の悪いときは入浴を控える
8. 食後、飲酒後は入浴を控える



鍋の具材やつゆを選ぶときは以下のことを心がけて楽しみましょう！

- ①野菜やきのこ、肉・魚介、大豆製品などいろいろ取り揃える
- ②塩分が高くなりやすい食材や鍋つゆを使うときは練り物などの加工食品を少なくし、つゆは飲まず具材を楽しむ
- ③煮出し汁に味をつけず、調味料、醤油、薬味、香辛料を添える
- ④糖質をとりすぎない



次回の糖尿病教室の開催日は令和7年2月3日(月)です。ご家族、ご友人の方もお誘いいただき、是非お気軽にご参加ください。