

特集 フレイル予防にはタンパク質を！

世界糖尿病デーが11月14日にあり、その週は糖尿病週間でした。日本糖尿病協会はフレイル予防を今年のテーマとし啓蒙活動をしました。フレイルとは、高齢になり筋肉の力が衰え、歩行ができなくなり、いわゆる寝たきり状態になっていくことを指します。そうならないために日頃の筋力トレーニングに加えて、タンパク質の摂取が大事です。糖尿病診療のガイドラインもカロリー制限を緩和し、高齢になれば、むしろある程度のタンパク質を摂り、摂取カロリーを増やすような方向に改定されています。筋肉をつけるには、お肉とお魚をたっぷり食べてしっかりとカロリーを補充しながら、運動を続けていくことです。豚肉や青魚を食卓に意識してのせることで健康寿命を保って行きましょう！

さて、先月の健康教室参加者は配偶者の方と合わせて2名でした。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

11月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・男性：糖尿病についての知識はあったつもりだが、完全になめてかかっていた。
自覚症状もないので、どうにかなるだろうという程度だった。
→ 沖縄弁当が多いようなので減らしてみる。食べる順番も大事。
子供と遊ぶ機会を持つようにして、一緒に運動すること。
- ・女性：突然の足の痛みが出ていたのが症状だった（電撃痛）。
自分では高血糖という意識はなく、気分不良時にはすぐ食べるようにしていた。
→ 思い込みで治療するのではなく、血糖測定器を購入して血糖を確認すること。カロリーもきちんと考えること。食事の時間もバラバラなので時間を決めて食べるように。

時間割表

12月4日(水)	栄養指導のみ
12月7日(土)	栄養指導のみ
12月12日(木)	健康教室(弁当あり)
12月14日(土)	栄養指導のみ
12月18日(水)	栄養指導のみ
12月21日(土)	栄養指導のみ
12月25日(水)	栄養指導のみ
12月28日(土)	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

栄養指導の考え方も少しずつ変わっているようです。きちんとした考えに基づいた治療方法を選びたいものです。インフルエンザ予防接種も忘れずに！