

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。朝晩は肌寒くなり、徐々に秋の気配へと変わって 第215回 2018年10月号
きましたね。さて今月号からしばらくシリーズで、糖尿病センターチームスタッフが
健康のため、日々取り組んでいる内容をご紹介します。



～スタッフの健康管理の取り組み①武田智美先生～

診察の時に患者さんに「しっかり身体を動かしましょう！」と口うるさくお話をしています。
こんなに患者さんに言うのであれば、私も何か運動をしなければと思い立ち、週1回の
加圧トレーニングと週2回のウォーキングを始め5年以上が経ちました。加圧トレーニング
とは、腕や足のつけ根を専用のベルトで締めて加圧し、血流を制限した状態で行うト
レーニングです。1回のトレーニング時間は10分～20分程度で、少ない負荷で効果が得
られるとされています。

このトレーニング方法が良いか悪いかは別として、**5年以上継続して運動を続けてきた
ことで、持病だった腰痛がなくなり、体を動かす時にも普段鍛えているからきっと大丈夫
だろうと自分の体力に自信が持てるようになりました。**それもあって去年からゴルフを始め、
家族や友人と楽しい時間を過ごしています。

運動をするうえで大事なことは、**何でもよいので自分のライフ
スタイルに合った運動を継続すること**です。写真を撮影しながら
野山をトレッキングしたり、お買い物のついでに近くの公園を
歩いたり、自分の生活リズムに合った体の動かし方
見つけてくださいね。



冬瓜は夏に収穫しますが、貯蔵がきくため冬にも
利用できるためこの名前がつきました。注目す
べき、目立った栄養素は
ありませんが、煮物・酢
の物・汁物など味付けも
和洋中にとられず、ア
レンジのききやすい食材
です。ぜひ食べてくださ
い。

今
月
の
旬
の
食
材
『**冬
瓜**』



参考：オールガイド
五訂増補食品成分表

次回糖尿病教室

日時：9月27日(第4土曜日)
12:00～14:00
場所：リノホテル京都
今回は**外食の会**です。

きょうたけ栄養士コラム



日々の健康管理について

今月号から少し志向を変え、糖尿病センターチーム
スタッフが健康のため、日々取り組んでいる内容をご
紹介致します。患者さんとお会いする時は生活につい
ての指導している側であり、「食べたらかん、運動し
ると言われるけど、スタッフはどうなんや？」と感じて
おられる方もいらっしゃるかもしれません。

日々の健康管理は糖尿病患者さんだけでなく、疾病
をもっていない方にとっても大切なことです。ここに載
せていることはあくまでも紹介であり、決して推奨する
ことではございません。自分が出来ること、そして継
続できることのヒントになればと存じます。

**糖尿病センタースタッフと共に、日々の健康管理を
実施していきましょう！**

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

糖尿病教室のお知らせ

2018年

10月の開催は
第4土曜日に
変更です。



- 1月 糖尿病の検査のお話（検査科）
- 2月 栄養のお話①（病態栄養科）
- 3月 グループワーク（デュアルタスクトレーニング）
- 4月 看護師のお話（看護部）
- 5月 薬のお話（薬剤科）
- 6月 バイキング
- 7月 栄養のお話②（病態栄養科）
- 8月 糖尿病専門医のお話（小川栄一先生）
- 9月 看護師のお話②（看護部）
- 10月 **お楽しみイベント（外食の会）第4土曜日**
- 11月 運動のお話（総合リハビリテーション科）
- 12月 医師のお話

次回 : 第228回 糖尿病教室
日時 : 2018年10月27日（第4土）
時間 : 午後12時00分～14時00分
場所 : リノホテル京都 2階レストラン

前回



秋の洋食定食

< 食事会 > 会費 税込2500円

締切日 2018年10月27日(月)

詳しくは別紙を参照してください※別紙案内も以前郵送したものと一部内容
が変更となっておりますので必ず、ご確認をお願い致します。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001（西田・朝田） 321-6739（栄養科）