

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。インフルエンザが全国で流行しておりますが、体調は 第219回 2019年2月号 万全でしょうか。今回はリハビリテーション科の井上さんの健康に関する取り組みを紹介します。



～スタッフの健康管理の取り組みについて⑤～

理学療法士はリハビリの専門職で、人に運動を教えたり、運動を通して治療をするなど普段から運動と関わることが多い職業です。

そんな私の運動習慣は、朝仕事を始める前に行う準備体操です。特に**背骨と骨盤の体操は自律神経機能(交感神経と副交感神経のバランス)を整える**と言われており、**血圧変動や睡眠不足の改善などにも効果があります**。いつもこの体操を5～10分程行ってから仕事に臨んでいます。この習慣が付いてからは仕事でも身体が楽になり、患者さんからも「元気がいいね。生き生きしている。」と言われることが多くなったように思います。

一般的にからだの具合が悪い時は、気分がふさいだり、イライラしたりなど不快な気分になってしまいます。反対にからだの調子が良い時は、気分も明るくなり、楽しい気持ちになります。「心身相関」という言葉があるように、からだの状態とこころの状態はこのようにお互いに深く関係し合っています。**大事なのは運動でからだの調子を整えればこころも健康になるということです。**

まずは簡単な運動からでも構いません。運動を通して「こころ」も「からだ」も健康になって今以上に楽しい、生き活きとした生活を送ってみませんか！

春菊の独特の香りはα-ピネンやベンズアセトアルデヒドであり、胃腸の働きを良くし、痰の除去や咳を鎮める作用があるとされています。また、カリウム・鉄・カルシウムが豊富です。この時期にしか多く出回らないので鍋料理や湯豆腐にしてみてもはどうでしょう。

今月の旬の食材『春菊』



参考:オールガイド 食品成分表

次回糖尿病教室

日時: 2月16日(土)
12:30~13:30
場所: 3階大会議室

次回は**栄養の話**です。

きょうだけ栄養士コラム



朝ごはんを食べましょう!

患者さんとお話をしていると、「1日2食にしている」というお声を伺うことがあります。

朝は前日の夕食から10時間近く、空腹の状態が続いています。その中で朝食を食べず、昼食まで何も食べなかったり、朝昼兼用で食事を摂ったりすると、**血糖上昇の幅(血糖スパイク)が大きくなり、血糖コントロールが乱れる原因**になります。

さらに脳は糖質しかエネルギーとして、利用する事しか**できません**。朝にしっかりとエネルギー(糖質)を確保することで、脳が目覚め、日中の仕事の質や生活活動も向上することが期待できます。

朝は1日の始まりです。いつもより早く起きて朝ご飯を食べましょう。朝ご飯をいつも食べてる人も、**主食(ご飯・パンなど) 主菜(卵・納豆など) 副菜(野菜料理)**が揃っているか見直してみましょう。

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