

糖尿病ふれあい通信

みなさん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。 第229回 2020年1月号
今回は武田智美先生からのコラムとなっております。



～新年のご挨拶～

新年明けましておめでとうございます。

皆さん、お正月はいかがお過ごしでしたか？

食べ過ぎたり運動不足で、血糖コントロールが乱れていないか心配されている方も多いかもしれませんね。

出来るだけ早く、元の生活リズムに戻し規則正しい生活を取り戻しましょう。

昨年はラグビー・ワールドカップで日本中が盛り上がり、流行語大賞には日本代表を率いたジェイミー・ジョセフ・ヘッドコーチが掲げた「**ONE TEAM(ワンチーム)**」が選ばれましたね。

糖尿病管理においても、患者さんだけでなく、医師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士、検査技師など様々な職種のスタッフが「ONE TEAM」となって取り組む事で、一人だけで頑張るよりも、管理が可能となります。



今年もみんなで一緒に力を合わせて頑張りましょう！

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

小松菜はチンゲンサイなどと同じ属類に分けられ、アクが少なく、扱いやすいため、様々な用途に使用できます。栄養成分としてはカルシウム・鉄・カロテンが豊富です。

今月の旬の食材『小松菜』



参考：
オールガイド
成分表

次回糖尿病教室

日時1月18日(土)
12:30~13:30
場所：病院3階会議室
今回は**検査のお話**です

きょうだけ栄養士コラム



体重測定のすすめ

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

突然ですが、体重計に毎日乗っていますか？
年末年始は1年の中で最も血糖値が乱れやすいシーズンです。食べ過ぎているかどうかの指標にもなりますので、最近測ってないという方は、体重を測定してみましょう。やり方は「**①起床後・朝食前②朝食後③夕食前④夕食後・就寝前**」の1日4回を測定することで、1日の体重測定の増減を意識でき、グラフ化することで、より分かりやすくなります。できるだけ服装・排泄状況など、同じ条件で測るのがよいですね。

体重計は誰でも気軽に測定することができます。専用の用紙もございますので、栄養士にお声掛けくださいね。

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

- 2020年
- 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 看護師のお話（看護部）
 - 4月 お楽しみイベント
【4/4（第1土曜日）実施予定】
 - 5月 薬のお話（薬剤科）
 - 6月 食事バイキング
 - 7月 糖尿病専門医のお話（小川栄一先生）
 - 8月 看護師のお話（看護部）
【8/22（第4土曜日）実施予定】
 - 9月 運動のお話（総合リハビリテーション科）
 - 10月 栄養の話（病態栄養科）
 - 11月 お楽しみイベント
 - 12月 医師のお話



次回 : 第241回 糖尿病教室
日時 : 2020年1月18日(土)
時間 : 午後12時30分~13時30分
場所 : 京都武田病院
3階大会議室

前回



クリスマスランチプレート

<会費> 会費 税込540円

当日クリニック受付で指導料が必要な方は、お支払いください。

締切日 2020年1月17日(金)

問い合わせ先 電話 312-7001 (代表) 312-6139 (栄養科)