

# まるめろ10月号

介護支援センターあけほの会  
弥生苑デイサービス№258  
2021年10月1日発行

## 敬老会



9月20日(月)～9月25日(土)まで、毎年恒例になっている敬老会を実施致しました。今年もコロナ禍のためボランティア様の催しは控えさせて頂きました。楽しみにされていたお客様もいらっしゃったと思いますが、ご期待に沿えず申し訳ありません。ご利用のお客様におめでとう敬老の日を少しでも楽しんで頂きたいと思い、工作等を中心として催しを行いました。その中でも今年が目玉は、ビンゴ大会となっており、景品を準備して大いに盛り上がりました。冬の忘年会の際にも行っていきたくて考えておりますので、皆様のご参加を是非お待ちしております。

世間では、緊急事態宣言解除の方向で動いております。コロナウイルス感染症に対して気を緩めず注意をしながら生活していく事が重要だと思います。今後も弥生苑でも感染症対策を徹底して参りますので、皆様もご協力とご理解のほどよろしくお願い致します。



## 新しいお仲間紹介



新しく一名のお客様が参加されました



## 10月単発アクティビティー

- ・10月 8日(金) 折り紙教室
- ・10月 12日(火) コスモスのブローチ
- ・10月 13日(水) サボテンの置き物
- ・10月 16日(土) ハロウインの飾り
- ・10月 18日(月) 季節の折り紙飾り
- ・10月 21日(木) 結ぶだけバック
- ・25日(月)～30日(土)カレンダー作り



季節の折り紙教室



結ぶだけバック



折り紙教室



コスモスのブローチ



## 10月生まれの方

3名のお客様が誕生日をお迎えになりました。  
おめでとうございます!



# 保健だより ～糖尿病を予防しよう～

## ●糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。健診などで糖尿病が判明する方も多く、合併症を引き起こす状態まで進行して、初めて自覚症状として現れることも少なくありません。

## 高血糖になるとこんな症状が現れます

- ☆喉が渇く、水をよく飲む
- ☆尿の回数が増える
- ☆体重が減る
- ☆疲れやすくなる・・・など
- さらに血糖値が高くなると
- ☆意識障害
- に至ることもあります



## ●血糖値が高いままだとどうなるの？

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管に障害が出て、失明や人工透析の導入、下肢の切断などにもつながってしまいます。また、糖尿病でない人に比べ、がんや認知症、骨粗鬆症、感染症などが起きやすいことが最近の研究で分かっています。糖尿病を発症すると老化が早まるとも言われ、健康寿命が短縮する代表的な疾患です。

## ●糖尿病を予防・発見するには？

定期的に健康診断を受診し、ご自身の血糖値、HbA1cの結果を確認してください。肥満、高血圧、脂質異常症などが重なると、心筋梗塞や脳血管疾患を発症する危険性が高くなります。細菌が増殖する原因となってしまいます。

**① 糖尿病網膜症**  
網膜の血管に障害が起こり、視力障害の引き金になります。

**② 糖尿病腎症**  
腎臓の働き低下で体内に老廃物がたまり、尿毒症の原因になります。

**③ 糖尿病神経障害**  
手足のしびれや痛み、感覚の麻痺などが起こります。進行すると足の潰瘍やえそにつながります。

**脳梗塞**  
**狭心症・心筋梗塞**  
**閉塞性動脈硬化症**  
足の太い血管の血流の循環が悪くなり、歩行困難、やがて潰瘍、えそを起こします。

**えそ**  
細胞が部分的に死滅し腐敗します。

**①②③は3大合併症と呼ばれています。**

〈血糖値の区分〉 出典：日本人間ドック学会ホームページより

	基準範囲内※	要注意	異常
空腹時血糖 (mg/dL)	99以下	100～125	126以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

※将来、脳・心血管疾患を発症しうる可能性を考慮した基準範囲

## 認知症と糖尿病に深い関係が...

近年の研究で糖尿病は、動脈硬化による脳血管型認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症をおこしやすいことも分かっています。

## 糖尿病にならないために生活習慣を見直しましょう

- 肥満を解消しましょう  
肥満の人は、適正体重、腹囲(男性 85 cm・女性 90 cm未満)を目標にしましょう。



\*あなたの適正体重  
身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg)

- 間食やお酒は控えめに  
・甘い飲み物は血糖値を急激にあげるのでやめましょう。  
・アルコールを習慣的に飲んでいる人は週に2日休肝日を設けましょう。

- 規則正しい食習慣を目指しましょう  
・1日3回食事時間を決めて、間が空きすぎないようにしましょう。  
・3食の量を均等に、むらのある食べ方をしないようにしましょう。  
・主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。



- 運動習慣をつけましょう  
定期的な運動はインスリンの働きをよくします。生活の中でできるだけ体を動かしましょう。

