



江南病院 ひまわり委員会

糖尿病患者様・ご家族の為・興味のある方・・・

ひまわり新聞

発行日 H27.4.

3月のひまわり教室

5月のひまわり教室は
5月16日を予定して
おります。
皆様のご参加お待ち
しております。

1月のひまわり教室

(内容) ① 糖尿病と骨粗鬆症～そして骨折へ～
② 表彰式

糖尿病と骨粗鬆症～そして骨折へ～ リハビリセンター長 医師 渡辺充伸

今回、江南病院整形外科の渡辺先生に講義して頂きました。社会の高齢化に伴い、糖尿病は増加し、認知症も増加しています。現在日本では65歳以上の5人に1人が認知症であり、糖尿病の高齢者は認知症になりやすく、その確率は約2倍になると言われています。

また糖尿病の高齢者は転倒しやすく、骨が弱くなり骨折しやすいというえに治りにくいそうです。通常、交感神経で骨量を減らし・副交感神経で骨量を増やす事により保たれていますが、認知症（大部分はアルツハイマー病）は副交感神経の機能が低下してしまうため骨量の減少・骨折治癒能力の低下に繋がります。

骨粗鬆症とは骨に鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気で、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。男性に比べ女性の方が骨密度が減少しやすいため、必ず検査を受けましょう。

認知症にならないためには・・・

- ①何でもいいので学習・勉強する
- ②趣味を持つ
- ③社会活動や地域とのつながりを積極的に行う
- ④旅行・レジャー
- ⑤運動習慣

⑥食事

認知症になりやすい食べ物

トランス脂肪酸が多い食べ物
マーガリン・ショートニングそ
れらを原料に使ったパン・ケ
ーキドーナッツなど洋菓子



認知症になりにくい食べ物

オメガ3脂肪酸（魚・油に多く含まれる）
ビタミンC・ビタミンE



骨折を予防する為にも出来る事から予防して行きましょ
う。患者様によっては食事・運動など制限がある方もい
らっしゃると思いますので主治医にご相談下さい。



講義の合間には
お茶と飴（マービー使用）で
ちょっと一息

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より



この度、ひまわり教室が100回を迎える事が出来ました。

ここまで続ける事が出来たのも参加して下さる患者様のおかげです。今後も皆様の健康とお役に立てるような情報を提供出来ればと思っております。少しでも興味がある方はスタッフにお声かけ下さい。奇数月第3土曜日午後2時より開催致しておりますので皆様の御参加をひまわり教室一同お待ちしております。本年度も宜しくお願い致します。



編集後記



桜の季節も過ぎ、
日々暖かくなってまいりました。

季節の変わり目に体調を崩し
やすくなりますので体調管理に
気を付けてお過ごしください。

ひまわり委員会

