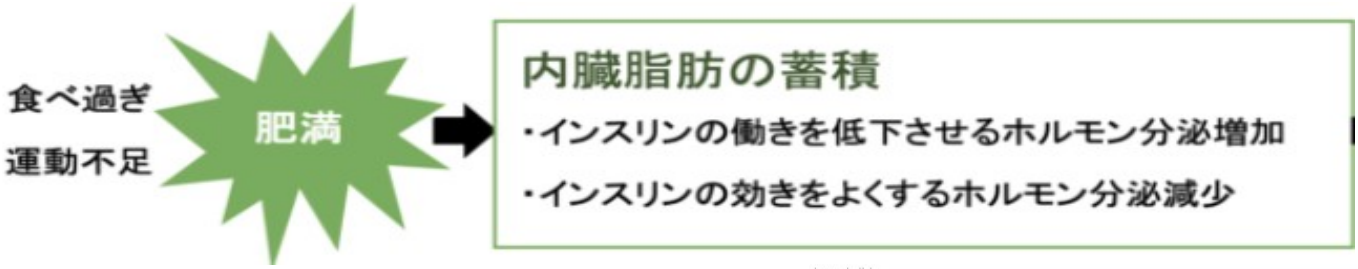
い　き　い　き　　通　信　vol.78

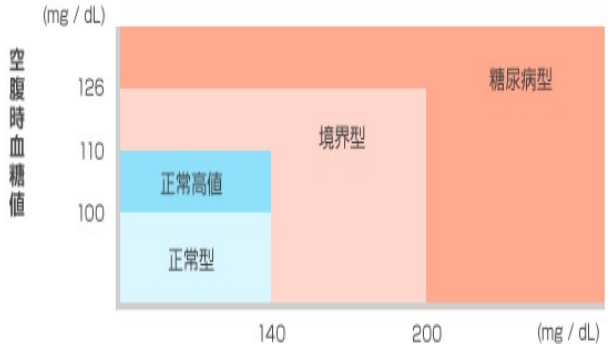
今回は、糖尿病に関して !!

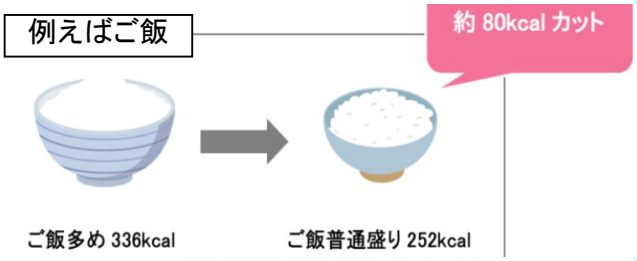
◎糖尿病は、40歳以上4人に1人が発症し、ｲﾝｽﾘﾝの分泌量が減少したり、ｲﾝｽﾘﾝの働きが弱くなったりするため、血糖値が高い状態が続くようになります。



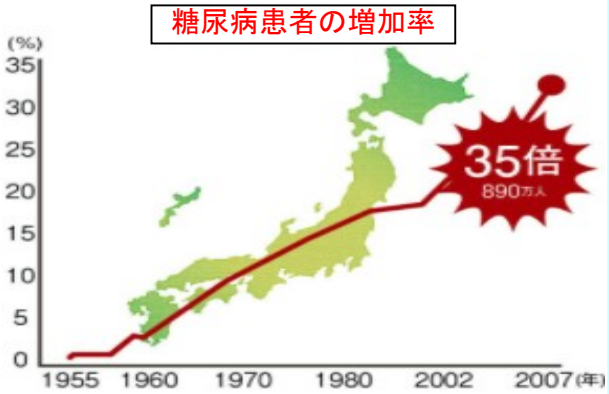
血糖値を上げるのは、糖質です。ごはんや麺、パンなどの主食には、糖質がたっぷり含まれています。食べる量が多くなればなるほど血糖値は、急上昇し、糖尿病のリスクがあがります。

例えば、ご飯多めからお茶碗普通盛に減らすだけでも80Kcal減り
3ヶ月で体重1Kg、1年で4Kgの減量が無理なく行える。





糖尿病は、重症化すると失明・腎不全・足の切断など、生活の質を大きく低下させるような合併症や、心筋梗塞や脳梗塞、末梢動脈性疾患（症状が進むと潰瘍や壊疽を起こす）などの病気を引き起こすことがあります。



予防と治療後

・バランスの取れた食事を摂ること。
　（偏食や食べ過ぎは、よくない）

・適度な運動は、大切です。

・精神的・肉体的ストレスを溜めすぎない。

介護保険で利用できるもの

◎手すり　（7割から9割の補助が受けれます）

玄関周りは、転倒による骨折が多い場所です。
段差での大けがの予防をしましょう。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。
お問合せ先