

第20回 いきいき健康セミナー

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

12月15日(土) 開催

12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

【今日のお話】

- 食べ方と血糖



- 筋力低下(フレイル)
と食事

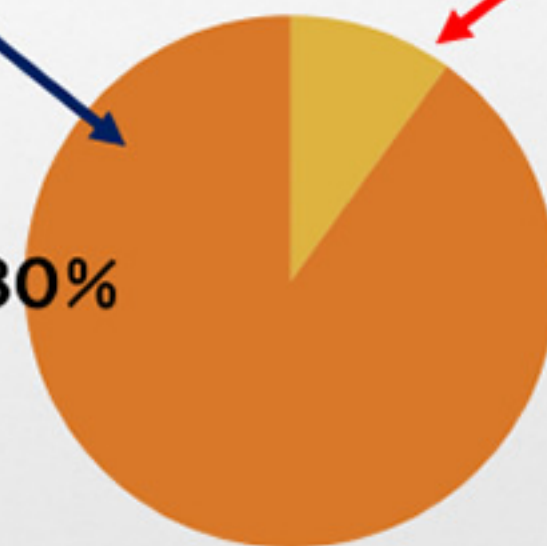


糖尿病の治療

食事と運動

薬物治療

98~80%



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

1. 食事療法のコツ

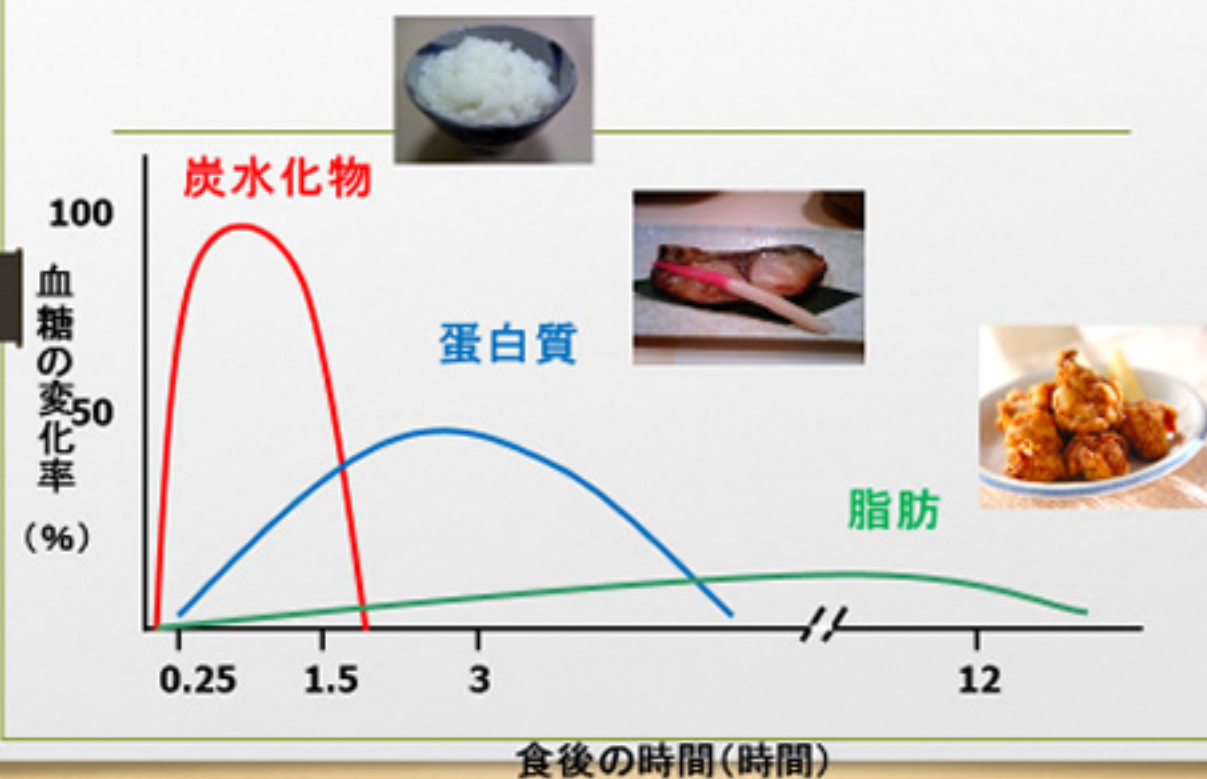
1. 栄養成分を考える: 炭水化物に注目

(肥満者はカロリーにも注意)

2. 食べ方を考える



1. 食品の成分を考える



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

炭水化物の多く含む食品は？



こんな食事には注意してください！！



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

食事中の炭水化物を計算してみましょう



炭水化物量
= 60g

エネルギー
= 500Cal

2. 食べる順番を考える



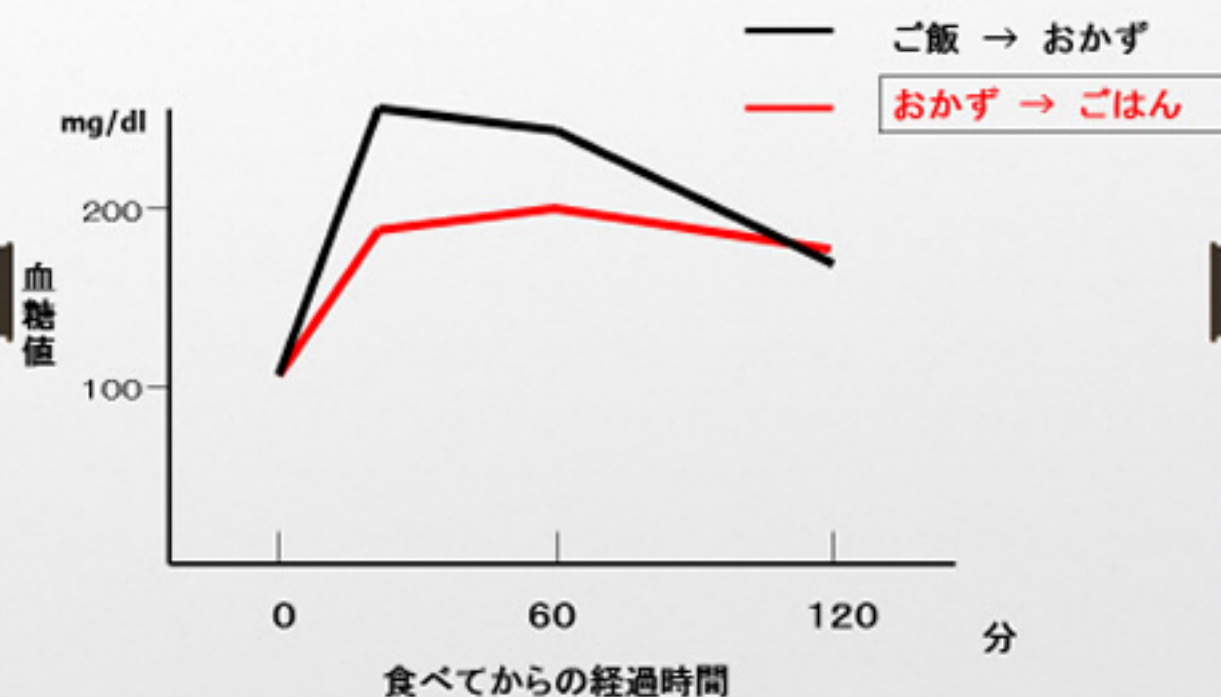
よく噛んで食べ
ましょう

12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

食べる順番の効果



まとめ

1. 糖尿病は自己管理が大切
2. 食事療法は炭水化物に注目
3. 食べる順番にも気をつけましょう
4. 加齢とともに意識してたんぱく質をとしましょう
(室内でできる筋トレは転倒予防に有効)



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ

第20回いきいき健康セミナー

足の事を考えてみませんか？



大石内科クリニック
看護師 糖尿病療養指導士
糸藤 美加

ご自分の足はどんな形でしょうか？



親指が一番長いタイプ・・・**エジプト型**

人差し指が一番長いタイプ・・・**ギリシャ型**

足の指の長さがほとんど同じタイプ・・・**スクウェア型**

足のトラブルの原因は？

糖尿病性神経障害による
感覚の低下

足への血の流れが悪くなる

足のしびれ、違和感、痛み
感覚の低下(触覚、冷感、
温感、痛覚)

タバコを吸っている
足の動脈硬化が進行している

細菌などへの抵抗力の低下

外傷の危険性が高い状態

ヘモグロビンA1cが8%以上
水虫がある

視力が落ちている
足がむくんでいる
足に合わない靴
ウオノメ、タコがある



12月15日(土) 開催

第20回いきいき健康セミナー 開催報告

糖尿病とうまく付き合う基本とコツ



あしをチェック



しっかり靴選び



はいる前・使う前に
温度の確認



たばこをやめる



いつも靴下を履く



せいかつを保つ



つめの手入れ

病院に相談、診察を受けることが必要な状態って？

- 足の傷がなかなか良くならない
- 傷口から膿が出てくる
- 赤く腫れてくる
- 熱をもっている
- 紫や黒く変色している