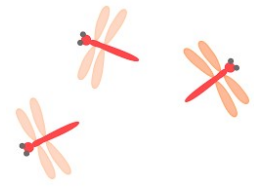




風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和5年10月 第76号

朝夕涼しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「糖尿病」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

9月15日(金)誕生日会を行いました。はじめに、毎日午後からのレクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。

4Aフロアは、大好評のおやつレクを行いました。普段の施設生活では、ほとんど口にしないポテトチップス・白い風船・えびせん・乳ボーロ・チョコブッセなどのスナック菓子をを用意しました。利用者様からの「もっとちょうだい。おいしいわー」という感想を職員が耳にすることも多かったようです。なかには「毎回こんなおやつやったら良いのに・・・」という声もありました。糖尿病や普段の食事形態からゼリー提供の利用者様には、プリンを食べていただきました。レクリエーション時間内でのイベントとしては、とても短かったようです。



4Iフロアでは、食堂とリハビリ室を利用して秋祭りを行いました。この企画を行うにあたり、8月に行う予定で3か月程前から練っていましたが、酷暑で熱中症回避のために見送りとなりました。9月に入り、少しずつ準備が進められ、前日からは、壁に紅白幕が取り付けられました。また、フロアの天井には提灯が吊られ、リハビリ室へつながる廊下の天井には、和柄のデザインの折り紙で作製した提灯も飾られて祭り一色の雰囲気となりました。そんな中で過ごされている利用者様の気持ちも高揚されていたようです。縁日には、食堂で射的とボールつかみを行い、リハビリ室では、金魚すくいとヨーヨー釣り、的当てを行いました。利用者様と職員との会話も弾み、職員のほうが楽しんでいる場面もありました。イベント中は、笑い声が絶え間なくあり、とても楽しそうで充実感のある時間を過ごされていました。



尚、4Aフロアの秋祭りは、10月に実施を予定しています。

●お知らせ●



- 当施設では、新型コロナウイルス感染症が5類感染症への移行に伴い、対面面会を再開いたしました。面会時間等の制限がございますので、事務所またはフロアにてご確認ください。ただし、今後の感染状況によっては、急遽面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。
- 当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は、事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は、連絡不要です)ただし、急遽中止や実施日が変更となる場合がございますのでご了承ください。

糖尿病

膵臓でつくられる「インスリン」というホルモンが不足したり、働きが悪くなったりしたため血液中のブドウ糖 (=血糖) が異常に高くなる病気です。

免疫の異常などにより膵臓の細胞が破壊されてインスリンが作られなくなる「1 型糖尿病」と、インスリンは作られていても、量が不足したり、うまく働かなかったりするために血糖が高くなる「2 型糖尿病」があります。

糖尿病は治療をせずに放置しておくと、様々な合併症を引き起こします。代表的なのは、腎臓・目・神経の病気で、これらは糖尿病の「三大合併症」と呼ばれています。



血糖コントロールの指標

普通、正常な人の場合、空腹時血糖（早朝空腹時の血糖）は 110mg/dl 未満です。食後でも 140mg/dl を越えることはあまりありません。

血糖値は空腹時で 126mg/dl、食後で 200mg/dl を越えれば糖尿病と判定されます。

HbA1c は過去 1~2 カ月間の平均血糖値を示す指標で、正常者の基準範囲は 4.6~6.2%です。血糖のコントロール状態と関連し、血糖値が高い状態が続けば高値となります。糖尿病合併症予防のためのコントロール目標は HbA1c 7.0%未満です。

糖尿病治療の目的は血糖をコントロールして、合併症を防ぐことにあります。

【食事療法】

糖尿病の食事療法は、病気を治すための特別な食事をとることではなく、「食べ過ぎず、栄養バランスの良い食事を、毎日規則正しくとる」ことです。



【運動療法】

2 型糖尿病では、過食や運動不足によるインスリン抵抗性の増大（インスリンの働きが悪くなること）が発症要因となっています。運動には、インスリン抵抗性を改善する効果があります。

糖尿病の運動療法の目的は、食べ過ぎや運動不足から起こってきたインスリン抵抗性を改善することにあります。

【薬物療法】

食事療法や運動療法だけでは、血糖をコントロールできない場合は薬物療法を行います。

薬物療法には、体内のインスリン不足を補うためにインスリン注射を行う治療と、飲み薬による治療の 2 つがあります。

薬物療法を始めてからも、食事・運動療法を続けていくことが大切です。



リハビリ室

理学療法士 中西 周次郎



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)

