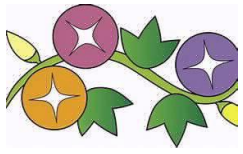


# 地域包括支援センターだより



今月は「生活習慣病、特に**糖尿病**の予防」です。  
糖尿病を予防することは健康長寿につながります。

## なぜ、糖尿病の予防が大切なのか

- ☆糖尿病患者の約半数が65歳以上の方
- ☆高齢になると、すい臓(血糖値を下げるインスリンを分泌)の機能が低下し、糖尿病になりやすくなる。
- ☆合併症により、日常生活に支障をきたしやすい。

## どの様な人が糖尿病になりやすいか？

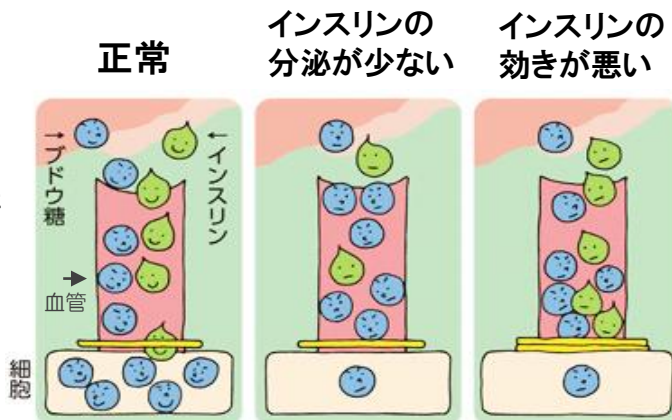
「甘い物が好きな人は糖尿病になりやすい」  
しかし、食べすぎると糖尿病になる可能性は上がります。

ウン！です

**食べすぎ** + **運動不足** ⇒ **糖尿病が加速すると言われます**

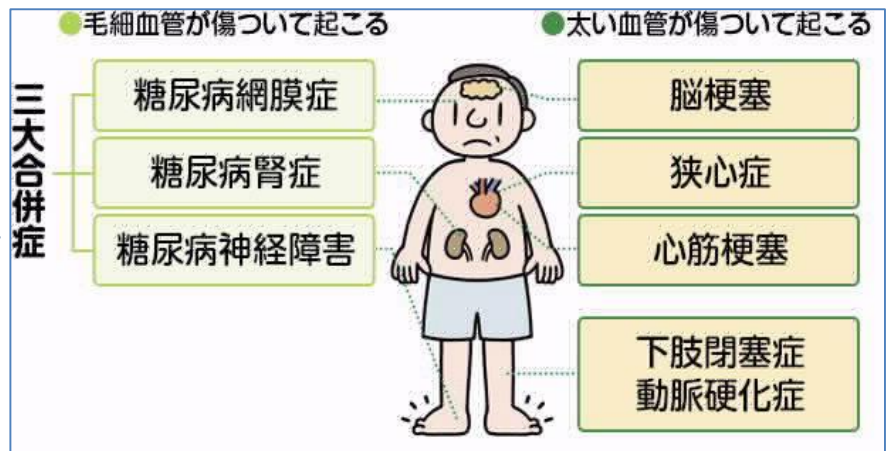
## 糖尿病とは？

インスリンの分泌や効きが悪くなり、血液中のブドウ糖(糖)をうまく細胞に取り込めなくなり、血液の中に糖があふれてしまう(=高血糖)病気です。



ブドウ糖は脳・体のエネルギー源。食べ物から作られる

- 高血糖を放置すると
- ・血流が悪くなる
  - ・血管を傷つける
  - ・感覚が鈍くなる
  - ・感染症にかかり易くなる
  - ・認知症になり易くなる



# 糖尿病を予防する、進行を遅らせ、合併症を予防する

## 予防1: 食事



- バランスの良い献立。野菜を摂る。3食摂る。
- 夕食は軽めに、寝る2～3時間前には済ませる。
- よく噛んで食べる。腹八分目

**【食中毒にもご注意を】**「菌をつけない・ふやさない・やっつける」

## 予防2: 日常生活

※時間、回数、量は目安です。持病のある方は主治医に相談しましょう。

- 運動:【自宅外】最低30分程度散歩  
(例)【自宅内】・かかと落とし(1日30回=食後すぐに10回ずつも可)  
・スクワット(1日 10回×2セットを目標)
- 禁煙
- 睡眠をとる
- 節度ある飲酒(アルコールは高カロリーだが栄養素とはならない)
- 水分を摂る。1日約2ℓ(食事1ℓ、飲水1ℓ)⇒1時間毎コップ1杯弱飲む。【熱中症予防】
- 血圧、体重測定
- 間食は控えめに



## 予防3: 自分の体の状態を知る＝健康診断(特定健診)を受けましょう!

- 血液検査:血糖値(空腹時:110mg未満)  
ヘモグロビンA1c(過去2ヶ月の血糖値の平均:6.5%未満)
- 身長、体重から適正体重、適正摂取カロリーを確認する。

糖尿病と診断されている方、予備軍の方は、しっかり治療をしましょう!

## 歯科健診のお知らせ



名称	対象	料金	期間	会場
歯科口腔健康診査	前年度中に75歳になられた方	無料	令和3年7月1日から12月30日まで	長野県歯科医師会加入歯科医院

持ち物は受診券と健康保険証及びお薬手帳。詳しくは対象者に届く通知文をご覧ください。

## 新型コロナウイルス ワンポイント情報

ワクチン接種が始まっています。該当者は予約・接種をお願いします。日常生活では、マスクの着用、密の回避、手洗い等感染予防に努めましょう。

## 成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時 8月24日(火) 午後1時30分～4時(要予約)

会場 本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室1

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 介護予防担当(電話 34-3237)



松本市高齢福祉課 介護予防担当(電話34-3237)  
または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ