

サンレモだより

平成25年度
秋号



医療法人 佐世保同仁会
サンレモリハビリ病院
広報誌作成委員会
佐世保市江上町 4848-1

糖尿病の患者さんへの差し入れについて

医師 山城 修治

原則的には病院食及び投薬(インスリン注射や内服)で血糖コントロールされており、食べ物の差し入れは控えていただきたいのですが主治医の許可が得られれば低GI食品が望ましいと思われまます。

低GI食品とは、糖分の吸収をおだやかにして、肥満や糖尿病の改善や予防に効果がある食品のことです。人は食事をすると、腸から糖分が吸収されて、血糖値が上がりますが、食品の種類によって、血糖値の上がるスピードがちがいます。

この血糖値の上がるスピードを数値化したものが、グリセミックインデックス(GI=グリセミック指数)といひます。このグリセミックインデックス(GI)の数値が低い食品は、血糖値の上がるスピードが遅く、「低GI食品」とよばれていひます。この逆で数値が高い物が、上がるスピードが早く「高GI食品」と呼び、中間の食品は「中GI食品」になります。

※ 各GI値は下の表を参考にしてください。

低GI食品の代表的なものは、海藻類(GI値20以下)や野菜(30以下)、大豆(30)などですがこの中でも高く思われがちなアイスクリーム(50)も低GI食品に入ります。

高GI食品には精製された加工食品が多く、白米(85)そうめん(80)、フライドポテト(85)など甘味を感じることがない食品も含まれます。

低GI食品がすぐに消化されないのは、未加工食品のため食物繊維などの「不純物」を多く含み、この「不純物」によって消化酵素による高速分解から守られるためです。

低GI食品の糖尿病への効果

低GI食品は糖の吸収がおだやかなため、インスリンがあまり効かなかつたり、分泌量が少ない、糖尿病Ⅱ型の方の食事療法として使われている食品です。

血糖値の上昇がゆるやかなため、インスリンの分泌も適正な量しか分泌されないため、膵臓(すいぞう)への負担も軽減されますので、糖尿病の予防にもなります。

人は血糖値が上がっているときは、満腹感を感じ、下がっている「低血糖」の時は空腹を感じるのです。このため高GI食品を食べた時には糖の吸収が早く血糖値の上昇が早い為、インスリンの分泌が多くなり血糖の下降が早くなるために1~2時間後には、もう「空腹感」を感じてしまい、また食べてしまうのです。

食品のGI値

低GI食品(GI値55以下)

食品名	GI値	食品名	GI値
海藻類	20以下	オレンジジュース	46
野菜・キノコ類	30以下	肉・魚介類	55
大豆	30	パスタ(全粒粉)	55
プレーンヨーグルト	25	玄米	55
牛乳	30	そば	54
バター	30	アイスクリーム	50
卵	30	キウイ	52
リンゴ	38	バナナ	53
ブドウ	46	サツマイモ	54

高GI食品(GI値70以上)

食品名	GI値	食品名	GI値
白米	85	コーンフレーク	84
スイカ	72	もち	85
シリアル	76	うどん	85
ドーナッツ	86	ハチミツ	75
フライドポテト	85	そうめん	80

中GI食品(GI値56~69)

食品名	GI値	食品名	GI値
レーズン	57	砂糖(ショ糖)	65
パスタ	65	マスクメロン	65
パイナップル	66	パン(全粒粉)	69

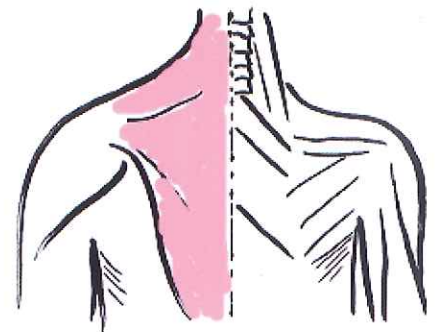
～肩こりについて～

PT 牛尾 佳代子

最近パソコンやスマートフォンなど多くの情報端末が普及したおかげで、私たちは多くの情報を送受信できます。街を歩いていると、片手に携帯・スマホを持ち、歩きながら上手に操作している人をよく見かけます。歩行中の姿勢は、顔は下を向きやや猫背です。歩く速さはゆっくりですが、手元の画面に夢中なので、前方不注意になり大変危険です。またパソコン使用時も同様に顔は手元および画面に向いており、長時間使用していると首や肩の血行障害が生じて、目の疲れや肩こりを感じるようになります。実は現代人の大半が、肩こりや首の痛みなど何らかの血行障害を感じると言われています。この機会に適切な対処方法を知って慢性化の予防に努め、上手に付き合っていきたいですね。今回は肩や首の周囲を構成する筋肉の種類と、自分で出来る体操（セルフエクササイズ）を少し紹介したいと思います。仕事の合間やテレビを見ているときなどに、是非お試しください。

1、肩関節および頸椎、筋肉の種類（背部）

首や肩を構成している筋肉の種類はたくさんあります。普段、首筋から肩にかけてのこわばりや、背中の中をこわばりを感じるのは「僧帽筋（そうぼうきん）」という大きな筋肉です。頭部を支える筋肉の一つで、図のように上部・中部・下部に分かれており、首や肩関節の運動に大きく関わっています。



2、座位姿勢について

長時間椅子に座ってパソコン操作をするとき、図のように「前かがみ姿勢」になっていると要注意です。

「僧帽筋上部」の血行障害や頸椎のこわばりを感じるようになります。普段の座位姿勢を思い出してみましよう。このような時は、セルフエクササイズ①を行ってください。



正しい姿勢

前かがみ姿勢

肩こりのセルフエクササイズ

※入浴後や、エクササイズの前にホットパックで温めても効果的です。

※呼吸に合わせて無理をしないように2～3回ゆっくりと行いましょう（一回に10～20秒間保持します）。

①頸部伸筋群の弛緩及び大胸筋の伸張法

：椅子の背もたれに寄りかかって脊柱を伸展させるような姿勢をとります。頭部の重さは上肢で支えるとよいです。首の痛みなどがあるときは、頸椎を過度に伸展すぎないように気を付けます。

②筋伸張法

：同一姿勢からの筋疲労を避けるため、これに拮抗する動作や姿勢をとることで、各筋の伸張を行います。

頸部伸筋群、僧帽筋が伸張されます。



②



体をかがめて、肘を寄せるようにします。

～新人スタッフ紹介～

新しく配属された職員を紹介いたします。

①・名前、②配属日・場所、③性格、④目標の順です。



〔看護師〕

- ①寺田 梅果 (テラダ ウメカ)
- ②配属：H25年7月10日 3階
- ③（長所）のんびりしている所
（短所）考えすぎてしまう所
- ④早く仕事を覚え、頑張っていきたいと思います。

〔看護師〕

- ①松永 祐子 (マツナガ ユウコ)
- ②配属：H25年8月1日 4階
- ③のんびりしているように見えるけど実はせっかちです。
- ④早く病棟に慣れて、仕事を覚えていきたいです。



〔看護師〕

- ①永田 真音 (ナガタ マオ)
- ②配属：H25年8月1日 A棟
- ③明るい性格です。
- ④早く病棟に慣れ、業務を覚えていきたいです。
一人ひとりの患者様と多く関わっていきたいです。





〔ケアスタッフ〕

- ①小村 育美 (コムラ イクミ)
- ②配属：H25年8月1日 C棟
- ③ (短所) 早とちり (長所) 根気強くやる。
- ④早く仕事を覚え、患者様に信頼できるケアをしたいです。

〔看護師〕

- ①中井 直子 (ナカイ ナオコ)
- ②配属：H25年9月2日 5階
- ③長所：前向きで元気、短所：おっちょこちょい。
- ④早く仕事に慣れ、スタッフの足手まといにならないように頑張りたいです。



〔看護師〕

- ①本木 くにこ (モトキ クニコ)
- ②配属：H25年9月2日 C棟
- ③長所：明るい。
- ④一日でも早く患者様の名前を覚え、皆さんに少しでも早く近づきたいです。笑顔で頑張ります。



〔ケアスタッフ〕

- ①野木 加奈絵 (ノギ カナエ)
- ②配属：H25年9月2日 C棟
- ③人と接することが好きですが、人見知りです。仕事では素直に頑張ります。
- ④早く仕事に慣れ、周りへの気付きが持てるようになる事、勉強して知識も身に付け、資格も習得していきたいです。



給食コーナー

管理栄養士 池本 寛喜

今回は毎年恒例の年間行事で行われているものの一つ、通所リハビリテーションで行われる敬老会での昼食をお弁当の形で提供させていただきましたので紹介いたします。
一歩ずつ近づく秋を感じていただきたいとの思いで季節の食材を取り入れた献立の作成と調理をいたしました。



献立

栗ごはん
ハンバーグ
レタス・トマト添え
鱈（さわら）の西京焼き
はじかみ生姜添え
ごま豆腐、一口昆布巻き
フルーツカクテル
バークドチーズケーキ

今回の献立では利用者の方より栗たっぷりの栗ごはんが好評でした。

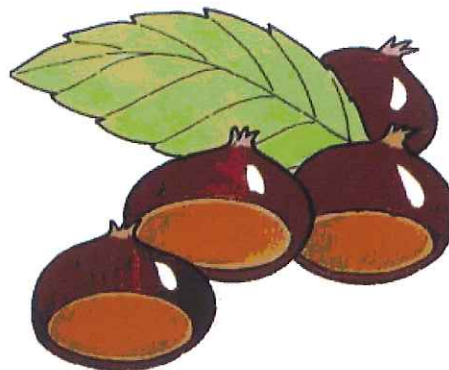
『実りの秋』秋に旬を迎える食材はたくさんありますが、栗についてお話をします。

意外にもフルーツに分類される栗、そしてフルーツの中でもトップクラスのカロリー量を誇り、栄養バランスが良いので非常食にオススメです。

☆ そして栗の栄養素の一つビタミンCはでんぷんに包まれている為、加熱してもきちんとビタミンを摂取できるので美容効果もあります。（さつまいもも同じ効果があります）

おいしい栗の見分け方

- ① みずみずしくてツヤがある。
- ② 茶色が濃い。
- ③ 皮がふっくらしてハリがある。
- ④ トゲがピンと立っている。
- ⑤ プリッと太っている。
- ⑥ 持った時に重い。



日にちが経つと水分が減り、甘みも飛ぶので早めに食べるとよいです。

敬老会

通所リハビリテーション 理学療法士 池田 尚樹

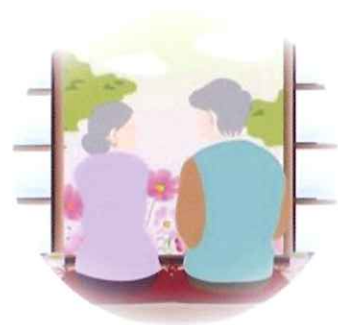
9月14日に通所リハビリで敬老会を行いました。土曜日の午前中の開催でしたが日頃当通所リハビリをご利用いただいている皆様34名の参加者がありました。

開会にあたり吉良副院長より開会のあいさつを頂きました。

演じ物はリハビリから言語療法の学生が美空ひばりを歌って頂き、また敬老のお祝いとしてボランティアの力秋江様より踊りを2曲披露していただきました。

通所リハビリのスタッフはフラダンス（瀬戸の花嫁）と男性スタッフが腹踊りを披露し大いに笑い、楽しんで頂きました。

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。





編集後記

これからも広報誌ではリハビリから日常生活で役に立つストレッチや姿勢について、医師や看護師・薬局の方からその季節に沿った病気の予防や自己管理法など、そのほかには通所のイベントや新人の紹介を載せていきますが、他にもこのような内容のものを載せて欲しいということがあれば広報委員会の方へご気軽に声かけをお願いします。

広報委員会 委員長 4F 山口 博智