



生活習慣病といわれる糖尿病や高脂血症などの治療には、食事療法が大切です。しかし、食事療法がいくら大切といわれても、食事制限はストレスがたまるものです。また、減塩やカロリー、栄養素の話は、皆さんにとっては、わかりにくいかもしれません。そこで、市民病院では糖尿病教室や調理付糖尿病教室（要予約）、個別栄養指導（要予約）などを定期的に開催して、食事療法に取り組む方のお手伝いをしています。

調理実習付糖尿病教室では、医師や栄養士が毎回テーマに沿ってお話をした後、自宅で手軽にできる薄味でおいしいものを調理実習します。調理後は、試食をしながら参加者同士、医師、栄養士と食

蒲郡市民病院 管理栄養士 中村 菫枝

食事療法していますか

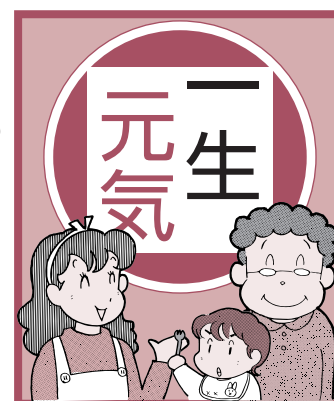
と き			内 容
4月	13日(水)	5月	18日(水) 糖尿病とは
	14日(木)		19日(木) 日常生活の話
	15日(金)		20日(金) 合併症、検査
	18日(月)		23日(月) 食事の話
	19日(火)		24日(火) 薬と運動の話

各日ともに午後2時～3時

食事療法でわからないことや、お互いの経験などを気軽に話しあえます。また、こうした教室に参加していただくことで、食事療法が毎日の生活のなかに自然に取り込まれ、病気の改善にもつながっていきます。そのせいか、教室に参加された方は、元氣や自信が出てくるようです。

食事療法をしたい方や知識はあるのに実行に結びつかない方、また、自分にあった食事法に関心のある方は給食事務室 66 2208までお問い合わせください。

「4月・5月の糖尿病教室」市民病院内科 66 2211
ところ 市民病院2階講義室（食事の話は市民病院7階食堂）



平成16年度の蒲郡市の高齢化率は21%で、県下第3位です。蒲郡市ばかりではなく、日本全体で進行している高齢社会では、寝たきりや認知症（痴ほう）などの高齢者の介護が問題となつていきます。

人は高齢になると誰もが衰え、介護が必要な状態となるのでしょうか。ここ数年の研究から、必ずしもそうでないことが分かってきています。

要介護認定のうち、比較的軽い要介護度である「要支援」や「要介護1」となった方の原因の多くは、衰弱です。これを「年のせい」と放置してしまうと、ますます介護が必要な状態になってしまいます。

問合先 長寿課 66 1105

健康長寿は介護予防から

そういった状態を予防するためには、まず自分自身が意識して介護予防に努めることです。さらに、筋力トレーニング、口腔ケア、栄養改善などといった介護予防メニューを合わせて実践すると効果があります。

平成17年度に行う介護保険制度の見直しにより、今後の介護保険サービスは、「介護を受ける状態になるのを防ぐこと」も重点におくようになります。

見直し後は、高齢者が持っている生活能力をできるだけ使って自立した生活が営めるような支援や、介護状態にならないよう筋力などを鍛える、といった介護予防などのサービスが新たに加わる予定です。

老いとうけ合うかによつて、老化のスピードは変わります。頭や体をできるだけ使い、今の自分に自信を持って、意欲的に生活を送る、これが介護予防と健康長寿の秘訣と言えます。