

平成 26 年 12 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

いよいよ今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。何かと忙しい師走ですが、体調を崩されないよう十分にご留意下さい。

今年も一年、ルーエハイム通信をお読みいただきありがとうございました。皆様が健康で良い新年を迎えられますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。



糖尿病を予防しよう！

糖尿病はすい臓で作られるインスリンの分泌不足や作用不足により血糖値の高い状態が続く病気です。2012年厚生労働省の推計によると、糖尿病が強く疑われる人は約950万人、糖尿病予備軍は約1100万人いると言われています。血糖値が高い状態が続くと、心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などの合併症を引き起こすリスクが通常の2倍～4倍になると言われています。また、「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」は糖尿病3大合併症と呼ばれ、特に注意が必要です。

あなたは大丈夫？糖尿病 チェックリスト

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ① トイレが近い、たくさんおしっこが出る。 | ⑩ 下痢や便秘を繰り返す。 |
| ② 水をよく飲む、やけに喉が渇く。 | ⑪ 性欲が衰えてきた。 |
| ③ ダイエットもしていないのに体重が減ってきた。 | ⑫ 汗をかきやすい、汗をかきにくい。 |
| ④ 全身倦怠感（だるい、疲れやすい） | ⑬ むくみ。 |
| ⑤ 目がかすむ、周りの物が見えにくくなった。 | |
| ⑥ 手足の先がピリピリと痺れる。 | |
| ⑦ 軽いケガや靴擦れをしても痛みを感じない、傷の治りも遅い。 | |
| ⑧ こむら返りが起こりやすくなった、転びやすくなった。 | |
| ⑨ 顔面神経痛で顔が動かしにくい。 | |



特に①の多尿で頻繁にトイレに行く、②の喉が渇くという項目にチェックがついた場合は、糖尿病がかなり進行している場合があります。また、⑤～⑬に複数チェックがついた場合は糖尿病の合併症がおこっている可能性もありますので、出来るだけ早く医療機関への受診をお勧めします。

糖尿病を防ぐために大切な事。

- ① 1日3食規則正しく。間食は控え、糖質も控えめに。野菜から先に食べて、よく噛む。(野菜から食べる事で、血糖値の急激な上昇が抑えられます。)
- ② 楽しんで出来る運動を出来るだけ毎日続ける。
- ③ ストレスを溜めない。
- ④ 定期検査で、自分の体の状態を知る。





平成27年度1月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ **開催日**：平成27年1月9日(金) 太極拳
16日(金) 体操
23日(金) 体操



- ☆ **時間**：午後1時30分～2時30分
☆ **場所**：ルーエハイム 2階 相談室
☆ **参加費**：無料
☆ **対象者**：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ **お電話にてお申し込みください**

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 **特別養護老人ホーム ルーエハイム**

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45～17:30	電話相談	24時間受け付けております