

糖尿病療養生活のポイント **食 事 療 法**

食のサポートへの取り組み ~地域開発支援事業~



とうゆうニュース編集委員 宇都宮中央病院 栄養科 とちぎDMスタッフの会 **衆 まり子**

今回、私達の活動の中でユニークなプロジェクトに参加させていただきましたので、皆様を紹介と、少しの癒しになればと思い記載させていただきます。

今年の4月より特定健診・保健指導がスタート致しました。医師や私達、コ・メディカルは、ドック専門のクリニック・各病院での健診後、検診者を支援の対応別に区分して、6ヶ月後の改善に向けて支援活動をしています。この様な中、「健康と食事」・メタボ予防・糖尿病予防、又、健康維持や疾病患者のQOLの質を高め、健康長寿を目指した安心で楽しい人生を過ごす。(栄養士と地域開発支援をコラボレーション)した内容であり、その目的は、栃木県那須塩原の塩原温泉におけるヘルシーメニュー開発支援(塩原流ヘルスツーリズム)~食へのサポート支援~でした。

栃木県の塩原温泉には52件の(湯の宿)があり新しい事業の一環として、食事に関心のある方・食事制限をなさっている方々への、心くばりとして、旅館主の後継者の若い方々が、通常の温泉旅館で提供されているメニュー(朝食・夕食)の栄養価計算をし、現状を把握して、各料理長と相談しながらメニュー開発や新たな温泉旅行の商品創出としての取り組みをしていく事、さらに調理場に新風を入れる事でもありました。

自分達調理師の領域に、栄養士が介入する戸惑い、塩原温泉にとっての、危機感の現状、何かしなければ、何か変えようと思っている旅館主の皆様を前に「一歩前に進む」事への理解と別の目線から見た健康食事の提案と支援する事業は大変でした。

病院栄養士が、食事療法の指導だけでなく、食べて、寝て遊ぶ、だけでは無い、健康管理と食事・さらに安全性を取り入れた内容には、専門性の知識も生かされたと思います。それは、様々な分野の方々の協力で「塩原流ヘルスツーリズムモニターツアーが2泊3日」で行なわれました。

ヘルスツーリズムとは、その土地ならではの観光を楽しみながら、健康医療と観光の両面の要素を兼ねそなえたものです。塩原流モニターツアーの内容としては、医師・コ・メディカルスタッフの同行で、塩原温泉11の名湯巡りを取り入れながら・塩原温泉病院での健康チェック・温泉プールでの水中歩行・早朝歩行・大沼かんじき歩行・気候歩行・美肌エステ・夜はリラクゼーション(自立訓練法)・食事に関しては(朝・昼・夕)献立チェック・満腹ヘルシーメニューのポイント説明等、本当に盛りたくさんと、このツアーの健康チェックで要注意のメタボや予備群の方・温泉好きのご夫婦や、血圧の高い方・血糖値の高い方々と総勢26名の参加者があり、楽しみながら健康管理が出来るツアーでした。

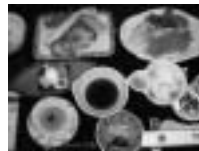
ここ数年、高齢化社会への健康維持としての様々な取り組みが行われておりますが、QOLの面から見て、ただ楽しむだけの旅行では無く、安心型のある観光旅行であり、高齢化へ向けての、医療型観光旅行としては、現代版の温泉旅行の楽しみ方になるのかも知れません。

現在の外食産業の分野でも、各店のメニュー表にカロリー計算表示は、あたりまえになっていますが、私達医療の栄養士が、患者様だけではなく、地域の皆様に食への発信をし、行政の方々と地域開発支援事業の一員として、医療型観光のサポートに参加出来た事は、栄養士の活動の場として、新しい分野になるのかも知れません。

様々な事に興味があり会員の皆様が笑顔になり、このページが「外で楽しむ一歩」となって頂ければ幸いです。又、食事療法の内容と異なりました事をお詫び致します。



塩原温泉病院(水中歩行)



650kcal



マンナンとフグの皮の刺身風

糖尿病療養生活のポイント **運動療法****動作スムーズ腰まわり運動**とうゆうニュース編集委員
衣笠病院 健康管理センター 運動指導室**大塚 洋**

正しい姿勢と正しいウォーキングフォームで歩かないと腰に負担がかかります。腰まわりが重いときや軽い腰痛のときなどは、正しい姿勢でのウォーキングで腰痛を緩和することもできます。運動後にゆっくり歩いてみるとストレッチと同様に筋肉をほぐす効果があります。今回は、実際に歩く前に椅子に座り腰まわり運動を体験してみましょ。腰まわり運動を行ってから実際に歩いてみると足の動きがとてもスムーズになることが感じられます。運動後も腰まわり運動を行うとより効果的です。

○ **基本姿勢**

椅子に腰掛けて、姿勢を整えます。

最初は小さい動きでからだを前に曲げます。徐々にからだを前に曲げて腰まわりをほぐします。

○ **動作姿勢1**

左足を右足の膝の上ののせます。この状態が動作姿勢1です。膝に痛みがあったり、股関節がかたい場合は足を無理にのせません。右足を左足の膝の上ののせて同様に行います。足を膝の上ののせたときの左右差で腰まわりの状態を確認します。

○ **動作姿勢2**

動作姿勢1の状態からからだを前に曲げていきます。左手は左膝におき、右手は右足首または足の裏におきます。ご自分の胸がのせている足に付けば、腰まわりの動作がスムーズです。右足も同様に行います。運動としては、動作姿勢1から前に曲げる動きを10回行いましょう。そして、動作姿勢2で20秒くらいストレッチしましょう。

※回数は、無理せず自分のペースで行いましょう。

効果的な腰まわり運動

基本姿勢



動作姿勢1



動作姿勢2

糖尿病療養生活のポイント **アルコールと糖尿病**

ビールのおいしい季節になりました。



とうゆうニュース編集委員 岡崎 扶美恵
多摩センタークリニック みらい 看護師

みなさんはアルコールについて主治医と話したことがありますか？
お酒、アルコールは以外と（？）、知っての通り（？）高エネルギーなのです。

アルコールは 1gで 7.1kcalあります。・・・でみていくと

ビール	アルコール4.6%	350ml で	141kcal
発泡酒	5.3%	350ml で	159kcal
ノンアルコールビール	0.5%	350ml で	70kcal
日本酒	15.4%	とっくり150ml で	164kcal
ジンフィズ	11.4%	150ml で	126kcal
ワイン 白・赤	11.4%	100ml で	73kcal
糖質 0	でも エネルギー 0	ではない)	

アルコール%が高いほど高エネルギーになります。
それぞれのお酒に合うつまみも頂くし、アルコール%が少なくて飲みやすさから量が増えるとまた、問題です。

そして、アルコールは栄養的価値はないので食品との交換はできないのです。余分な摂取カロリーということ。糖尿病の治療にはじゃまものとなってしまいます。肝臓、膵臓の障害、アルコール依存症、高脂血症、肥満をもたらしたり、インスリン作用を低下・分泌を抑制させたり、アルコール性低血糖をおこすこともあります。

いろいろな害をおこさせないために、糖尿病のより良いコントロールのためにアルコールは禁止といわれた時、仕事上絶対無理、ストレス解消をなくすなんて無理と考える人もいるでしょう（お酒って楽しいはずのものね）が、まずは、今より量を減らしてみてください。毎日飲む人は毎日の量を減らす方法も大事ですが、是非、休肝日を作ってください。つまみもパクパクと食べられるものより、箸を使ってゆっくり食べられるものを選んでみてください。カロリー0のソーダ水でわってみて。カクテルじゃない方がよいかな。

糖尿病の薬には、アルコールとの相性が悪いものもあるのでそのこともふくめて主治医とよく話しをしてみましょう。

あなたのそばの主治医や医療スタッフの持っている療養のこつを是非、聞き出しちゃいましょう。