

### ドライブに出かけました!

感染症が落ち着いてきたこともあり、12月1日三瓶へ紅葉を楽しむドライブに出かけました。紅葉もちょうど見ごろを迎えており、ご利用者の皆様もカメラを手に写真を撮られるなど、喜ばれていました。紅葉を楽しんだ後はお楽しみの「さんべ荘」での昼食タイム! 「大穴子丼があるよ」「三瓶そばが良いかなあ」と、ここでもおしゃべりは弾み、お腹も心も満たされた時間でした。



### 忘年会

12月12日にまほろば大和で、一年を締めくくる「忘年会」を開催しました。外部の方を招いての余興等はまだ再開できていませんが、簡単なゲームや、ご利用者の好きな神楽の衣装をお借りして、実際に試着し肌で感じていただきました。「こんなに重たいんだね」「着ることないからありがたい」など、多くのご利用者の方に大変喜んでいただけました。一年の振り返りDVDの上映時には、「懐かしい」と涙を流しながら見ているご利用者もおられ、心温まる忘年会となりました。



# 体 Health

暮らしイキキ 健康ひとくちX5

## 生活習慣の変化に伴い 増加

合併症に気を付けたい

# 「糖尿病」

### ◎「糖尿病」は生活習慣病

患者とその予備軍を合わせると、日本には2000万人以上がいるといわれている「糖尿病」。糖尿病は、膵臓(すいぞう)で作られ分泌されるインスリンというホルモンと深く関係しています。インスリンは細胞が血液の中からブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用するのに助ける働きをしていて、このインスリンの作用が不足するとブドウ糖を利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度「血糖値」が高くなります。これを高血糖といい、この状態が継続するのが糖尿病です。

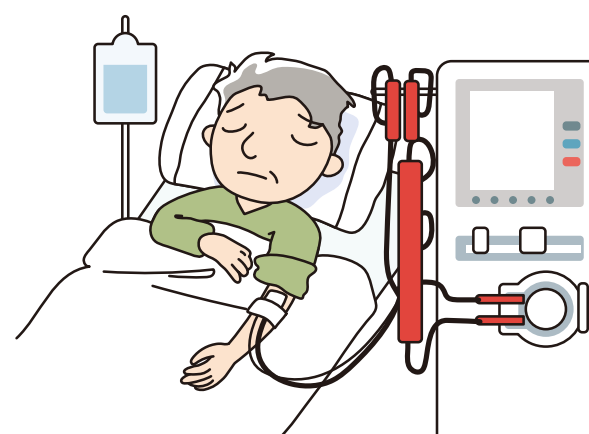
糖尿病は生活習慣病です。患者数が増えている背景には、食生活の欧米化や慢性的な運動不足などによる内臓肥満があります。また、高齢になるとインスリンの分泌が減ってくるため、高齢化も患者増加の一因です。



### ◎早期治療で怖い合併症を予防

糖尿病の初期には、ほとんど自覚症状がありません。口が渇く、多飲、多尿などの症状が現れた時にはかなり進行しています。糖尿病が進行すると合併症を引き起こします。中でも3大合併症といわれるのが、腎症・網膜症・神経障害で、重症化すると透析が必要な腎不全や失明、足を切断しなくてはならないこともある壊疽(えそ)などに繋がります。また、糖尿病は動脈硬化を進める原因の一つでもあり、心筋梗塞や脳卒中などになりやすいので注意が必要です。ただ、最近では治療の選択肢も増え、早期に治療を受ければ合併症や重症化を防ぐことができます。

もちろん、何よりも大切なのは予防です。糖尿病にならないように、食生活に気を付け、適度な運動を心掛けてください。それとともに、糖尿病の早期発見のためにも定期的に健康診断を受けるようにしましょう。



# 暮 Life

なるほど!納得!!生活情報

## 「良い睡眠」のポイントは

# 「質」と「量」の「目」

### ●入眠後の最初の90分が大切

私たちは人生の約3分の1を眠って過ごしますが、最近では日々の睡眠に悩みを抱える人も少なくないようです。

そもそも睡眠には、「疲労回復」と「体内リズムを整える」という役割があります。しかし、良い睡眠がとれていなければ、この役割を十分に果たすことはできません。

では、良い睡眠とはどんな睡眠のことをいうのでしょうか? それは、「寝つきが良い」「途中で起きない」「朝すっきり目覚める」「昼間、眠くならない」睡眠のことで、そのためには睡眠の「質」と「量」の二つが満たされていることが必要です。

睡眠には深い「ノンレム睡眠」と浅い「レム睡眠」があり、大体90分から120分周期でこの二つを繰り返しています。睡眠の質を決める大きなポイントは、入眠後の最初の90分に深いノンレム睡眠が訪れるかどうかです。ここで深いノンレム睡眠が訪れると、脳下垂体から成長ホルモンが分泌されて、全身の細胞が修復されます。浅いレム睡眠も大事で、この間、夢を見ることで思考の整理や記憶の定着などを行っています。



### ●6時間以上はとりたい睡眠時間

必要な睡眠時間は年齢を重ねるほど短くなりますが、一般的に7時間前後といわれています。6時間を下回るといろいろな病気にかかりやすくなり、特に心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気のリスクが高まるため、寝不足には注意しなければなりません。

睡眠の質と量の両方を満たした良い睡眠をとるためには、「朝日を浴びる」「朝食はしっかり食べる」「適度な運動をする」「自分に合った寝具を選ぶ」「アルコールや夕食は早めに済ませる」「寝る前にカフェインはとらない」「ぬるめの入浴でゆったりする」「スマホは就寝30分前には使用を控える」といったことを心掛けましょう。

