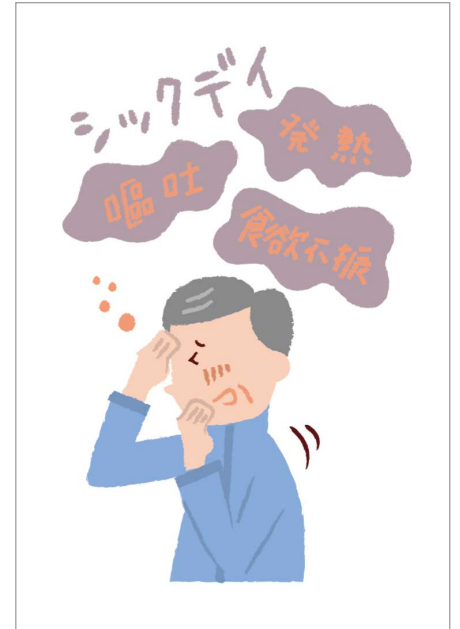


### 高齢 2 型糖尿病患者さんの 風邪による脱水と高血糖リスク

監修：横手幸太郎  
千葉大学大学院医学研究院  
細胞治療内科学講座 教授

「風邪は万病のもと」と言われますが、ご高齢の方の風邪は肺炎を引き起こすなど重症化しやすい傾向にあります。発熱、下痢や嘔吐などの症状が出る「シックデイ」には脱水を生じる可能性があり、血糖値の上昇などにもつながるため注意が必要です。特にご高齢の方では、脱水を自覚しにくいことがあり、血糖値が乱れる原因にもなります。

風邪の流行時は人混みを避けるなど予防が第一ですが、もし風邪をひいてしまったら、重症化を防ぐためにも主治医の先生を受診するようにしましょう。



### 日常生活の中でできるストレッチ運動 ～脚を前後に大きく広げて行う 股関節のストレッチ～

監修：田村好史  
順天堂大学大学院医学研究科  
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター  
准教授

股関節は、上半身と下半身の動きを分け、またバランスを取る上で要となる部分です。股関節が硬くなり、前かがみになってくると、腰を痛める可能性が高くなるため、柔軟性を高めるためのストレッチをご紹介します。

両脚を前後に大きく広げ、前脚に重心を置きます。前脚の膝を 90 度に曲げ、後ろ脚に重心を移動させたら、後ろ脚を後方に伸ばしていきます。後ろ脚の付け根あたりに張りを感じるまで反動はつけずゆっくりと伸ばしましょう。30 秒～1 分間保持したら、反対側も同様に行います。





 小松菜の白和え



材料 (2人前)

- ◆ 小松菜…150g (1袋)
- ◆ 人参…30g (中 1/3本)
- ◆ 椎茸…42g (2枚)
- ◆ 絹ごし豆腐…150g (1/2丁)
- ◆ 砂糖…10g (小さじ2)
- ◆ 薄口醤油…15g (大さじ1)
- ◆ すり胡麻…8g (大さじ1)

(1人分) カロリー : 109kcal 炭水化物 : 12.0g 塩分 : 1.2g

- ① 小松菜は茹で、さっと流水で洗い3cmの長さに切ります。人参は3cmの長さの短冊切り、椎茸は石づきを取ってスライスし、それぞれ茹でます。
- ② 豆腐は茹でて、きれいな布巾にとり、水分を絞ります。
- ③ ボールに②と砂糖、薄口醤油、すり胡麻を加えて和え衣を作ります。
- ④ ③の中に①の野菜を加えて和えます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題 11

		7			5	4		
3			1			9		
	5			4			1	
	6				2			4
		1	5	6		8		
	8				1			7
	2			1			3	
4			9			5		
		9			7	2		

楽しく脳トレ！数独パズル

解答11

9	1	7	2	3	5	4	8	6
3	4	2	1	8	6	9	7	5
8	5	6	7	4	9	3	1	2
5	6	3	8	7	2	1	9	4
7	9	1	5	6	4	8	2	3
2	8	4	3	9	1	6	5	7
6	2	5	4	1	8	7	3	9
4	7	8	9	2	3	5	6	1
1	3	9	6	5	7	2	4	8

1. まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
2. タテ列 (9列あります)、ヨコ列 (9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック (9つあります) のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。