



まごころ通信

VOL. 007 2019年10月

♥万病を招く「血糖値スパイク」を防ぐ

最近、健康診断で血糖値は「正常」とされる人の中にも異常があることが分かってきました。食後の短時間に急激に血糖値が上昇し、また正常値に戻るといふ、「血糖値スパイク」と呼ばれる症状です。

食後1～2時間の血糖値を調べると分かります。

～血糖値スパイクが招くリスク～

- ◆心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが上昇
- ◆放置する事で糖尿病に移行・重症化
- ◆インスリンの過剰分泌が認知症の一因に
- ◆がん細胞を増殖させ、発症の危険性
- ◆血糖値の急変動で集中力が低下



<血糖値スパイクを防ぐためのセルフケア>

- ①ベジファースト⇒野菜や海藻などを食事の最初に食べる。
- ②食事を抜かない⇒長い空腹は食後の血糖値の上昇の原因に。
- ③1口30回を目安に⇒よく噛んでゆっくり食べると血糖値の急上昇を抑える
- ④食後に筋肉を動かす⇒血糖値の上昇は筋肉でブドウ糖を消費することで抑えられます。

♥福祉避難所とは

熊谷市内では特別養護老人ホームを中心に32施設が対象となっております。

災害時には、近くの小学校や中学校(指定避難所)に避難をし、避難生活が長引いた時、福祉避難所が必要に応じて開かれます。避難している方の中で高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦の方などが対象者です。本人や家族の希望等を聞き必要だと熊谷市が判断された方のみ利用できます。

注)施設への直接の連絡ではご利用になれません。

♥スタッフ雑記

主任介護支援専門員／塚越 浩美



台風19号が猛威を振るい各地に大きな被害をもたらしました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。さて、そんな最中、ラグビーW杯では日本代表が歴史的な活躍を見せてくれました。主将リーチは台風一過の試合後に「こんな時こそお役に立ちたいと思っていた」と噛みしめるように話していたそうです。選手たちの果敢な姿は多くの人に感動と勇気と希望を与えたのではないのでしょうか。

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社 **まごころの里**
ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com

