

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320 - 0004 栃木県宇都宮市長岡町 842 TEL028 - 621 - 3171

食事会

平成 31 年 3 月 12 日 (火) 毎年恒例になった
食事会が 4 店舗に分かれて行われました!! 楽
しみにしている人が多い人気行事です。美味し
そうに食べる皆さんの笑顔が素敵でした(^^♪



●食事会



人面魚

今年は、4 店舗に分かれて行われました。記者は、初めて明日香という和食の店に参加しましたが、2300 円の刺身定食と 1600 円の明日香定食があり、後の方を頂きましたが美味しかったです。他の参加者の中には男女 1 名ずつ 4 杯おかわりする猛者もいて評判上々のようです。

ライオンは、前評判通りオムライスが美味しいとのことで 1000 円前後でハンバーグ、カニクリームコロッケ、食後のソフトドリンク付き等のランチが頂けるようです。

暖やは、籠盛御膳が 1200 円。予約してあるにもかかわらず 50 分待たされたことが少々不満を残したようですが、上記の値段で刺身・ネギトロ丼・うどんそばの小・ドリンクバー付きなのでリーズナブルではないかという意見が多かったです。

宮ステーキは、宇都宮の老舗ステーキチェーン店です。ランチタイムは 1000 円前後でステーキ類・フライ物・もちろんハンバーグも頂けます。参加者には、宮のたれ・和風おろしたれが美味しかったという声がありました。



健康コラム

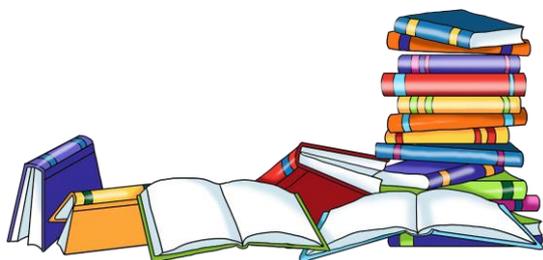
テイクアでは月に一回、栄養指導の時間があります。今回から、そこで皆さんで勉強したことをまとめて記事にしていきたいと思います。宜しくお願いします！！

糖尿病について

① 糖尿病って何？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気、糖尿病の慢性合併症につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡（こんすい）など糖尿病の急性合併症をおこすことがあります。



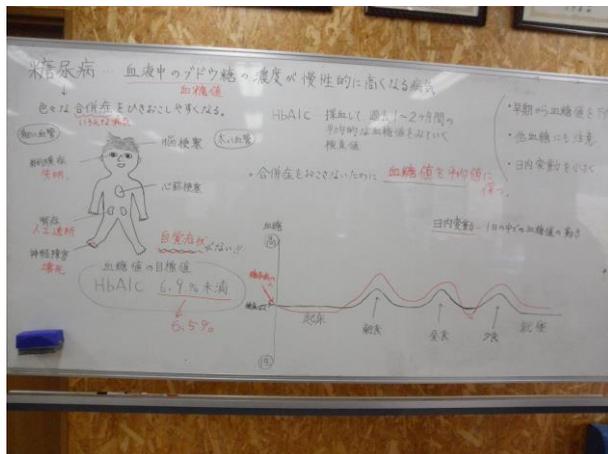
② 糖尿病の症状ってどんなの？？

症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない人も多くいます。糖尿病ではかなり血糖値が高くないと症状が出ません。

高血糖の症状

- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる など

さらに血糖値が高くなると、意識障害に至ることもあります。症状が全くないまま糖尿病が分かる人もいれば、急に高血糖の症状がでて糖尿病が分かる人もいます。また、眼や腎臓の合併症の症状がでて、初めて糖尿病と診断される方もいます。



③ 糖尿病になりにくい生活

糖尿病治療の基本は、食事療法です。食事療法の基本的な考え方は、カロリー（エネルギー）を必要以上にとらないようにすることです（必要量以上のカロリーの摂取は体にとって害となります）。バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーでとることで、すい臓の負担は軽くなり、すい臓の十分な能力は回復されます。

ですから、食べすぎや、インスリンをより多く必要とするメニューに気をつけた食事内容が糖尿病治療にはとても効果的なのです。

ちなみに、糖尿病によい食品、悪い食品というものはありません。どんな食品でもとりすぎなければ体によいし（嗜好品は少量でもよくありません）、とりすぎればどんな食品でも体に悪いということです。



●参考資料

dmic.ncgm.go.jp/general/aboutdm/010/010/01.html

www.dm-town.com/oneself/yobou01.html

コラム

●食が危ない

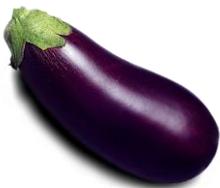
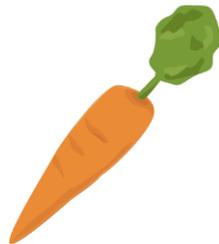
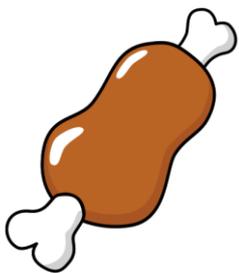
料理好き



ここ数年間、天候不順で地域によって異なるが野菜や果実、穀類を経て漁まで年々取れなくなってきている。値段も、その年によっては高騰し続けている。

一方で、まだ大丈夫?!なのに賞味期限前に捨ててしまうものもある。農家で作った野菜や米、海で取れた魚貝類をせっかく調理して捨てるのをストップして、もう一度考え直し捨てるのをゼロにしよう。冷蔵庫を開けてみて、今まで使っていたものにちょっとメニューを変えてみる。例えば、カレーを少しアレンジして野菜たっぷりカレーにしたり、ハヤシライスのルーに少量のヨーグルトを加えたりと、いつも通り作っていた料理に手を加えてみると、今日まで捨てていたものを調理するのも楽しくなります。

始めてみませんか?食品ポイ捨てゼロ!!!



■編集後記■

●料理好き

節分を過ぎてから予報とは裏腹に天気変化が激しいですね。皆さんは、風邪や花粉症等大丈夫ですか？今年の桜はいつ頃満開になるのかな？花見会が待ち遠しいですね！！

●長岡の百穴仙人

この記事を書いている時点で西ヶ丘のグラウンドの桜は5分咲きくらいですかね。4月だというのに雪の便りも聞こえるとは一体地球の気象はどうなっているのでしょうか。年度替わりで忙しい中、なんとか発行にたどりつけたようです。感謝

●スタッフ荒川

いよいよ新年度に突入しました。次の年号は「令和」に決まったようです。平成生まれが若いと言われるのも減ってしまうと思うと少し複雑な気分です。まだまだ、若々しくがんばっていきましょう（笑）



デイケアメンバーの皆様へ 「原稿大募集！！！」

「響」では、プログラムや季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の日々の体験談等を掲載中です！

撮影した写真やイラスト等も募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの編集委員またはスタッフまでお声掛けください

*デイケア「長岡の森」って

どんなところ？

「生活リズムを整えたい」、「仲間作りをしたい」、「日中の居場所が欲しい」、「就労に向けて準備をしたい」こんな希望や悩みはありませんか？デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じてステップアップしていく場です。少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい♪

◎プログラム活動とは…プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、ゆっくりと一人で過ごすこともできます。

◎スケジュール

活動日：月曜日～金曜日

（土日・祝日は休み）

●活動時間：

デイ・ケア（1日）

午前 9：30～午後 3：30

ショート・ケア（半日）

午前 9：30～午後 12：30

午後 12：30～午後 3：30

ひびき
響
反響 残響 響宴 交響



Utsunomiya
Nishigaoka Hospital

医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。

———月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」———

発行日 2019年（平成31年）4月1日 vol.40