

通い、泊まり、居住

「ほっと・ハウス・豊玉」だより 第44号

2009. 12 . 1

**師走になり、
本格的に寒くなってまいりました。**



**皆さん、風邪やインフルエンザに罹らず、
元気に年を越しましょう!!**

<<11月は糖尿病月間でした!!>>

昨今、糖尿病がじわじわと増えています。糖尿病の患者か、その予備軍は2200万人以上に達するとも言われています。ほぼ国民の5人に1人で、今や国民病とも言われています。ここ20年足らずで3倍近くに増加しました。

何故このように増加したのでしょうか？糖尿病の専門医は高齢化の進行・過食や運動不足などのライフスタイルの変化を挙げています。

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの作用不足によって慢性の高血糖状態が続く状態で、その糖尿病の90%以上を占めているのが2型糖尿病です。

遺伝的な素因と過食や運動不足などの生活習慣によって発症します。インスリンの分泌低下のほか、インスリンが分泌されているにも関わらず、インスリンが効かなくなるケースでも起こります。

もう一つ忘れてならない点に、日本人の遺伝的体質があります。日本人のインスリン分泌能力は欧米人の半分ほどしかなく、わずかな過食や運動不足でも、習慣になると容易に糖尿病を発症してしまうらしいのです。

糖尿病が厄介なのは、かなり病状が進行しないと、のどや口の渇き・体重減少・疲れやすいなどの自覚症状が少ないため、糖尿病と気づいた時には既に合併症を併発していたり、合併症が出てから、ようやく糖尿病と診断されることも珍しくありません。

糖尿病の三大合併症

・糖尿病網膜症

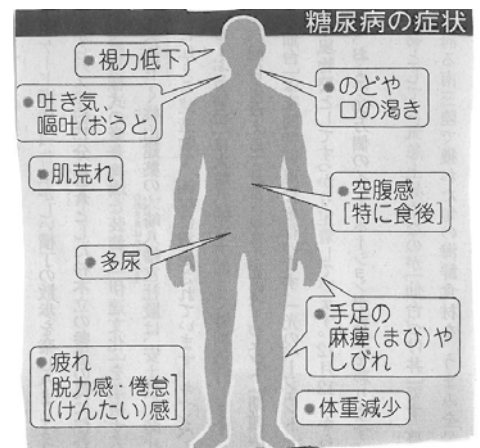
網膜の血管が傷つき、眼底出血を繰り返し起こしながら視力が低下してしまったり失明することもある。(成人の失明原因の第二位)

・糖尿病腎症

腎臓の血管が傷つき、腎臓の機能が低下する。(人工透析になる原因の第一位)

・糖尿病神経障害

知覚神経の障害に伴って、手足のしびれや痛みなどを起こす。進行すると、足の組織が腐る壊疽^{えそ}になって、足を切断しなくてはならなくなるようなケースも起こる。



こうした重症例が目立つのに、意外と治療を受けていないケースが多く、このために手遅れになるケースも多いようです。こうならないためにも、早期発見・治療は欠かせません。

糖尿病専門外来も増え、インクレチン(炭水化物や脂質を摂取した後に腸から分泌されるホルモン)の効果を持続させて糖尿病を治療しようという新しいタイプの糖尿病治療薬が承認され、近く登場するように、糖尿病治療も進歩しています。

定期健診を受診したり、日頃の散歩など身近に出来るところから糖尿病予防を始めよう!!

* Day サービスのご様子 *

日を追うごとに、吹く風が冷たくなっていく11月でしたが、ほっとハウスでは、皆さんに上着着てもらい、午後はお散歩に行くことが多くありました。いつものお散歩コースの他に、少し遠くのタコ公園まで足を伸ばしたときは、「ココにこんなのがあったのね!!」「ちょっと疲れたけど、たまには違うところに行くのも楽しいわね!」と笑顔で仰って下さいました。また今月の手作り食事はとても好評で、食に目の肥えている利用者さんから「今日のハンバーグは最高に美味しいわ!!」とお褒めの言葉を頂くことが出来ました!来年も、美味しいお食事を提供し、月に1度は利用者さんと一緒に美味しい手作りおやつを作りたいと思います!



外の空気を吸って、気分転換!散歩用のマフラーも製作中です!!

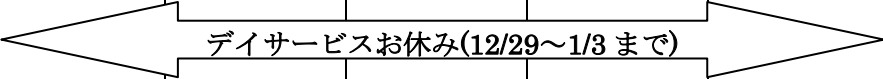


今月の手作りおやつはどら焼き!お食事に負けないぐらい美味しかったです☆
お食事担当の皆さん、いつも美味しい食事を作ってください、ありがとうございます。



今年一年、ボランティアの皆さんには大変お世話になりました!来年もよろしくお願ひします☆

12月の予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11/29	11/30	1	2	3	4	5
		折り紙教室	音楽教室	折り紙教室		
6	7	8	9	10	11	12
			書道教室			バイオリン
13	14	15	16	17	18	19
	朗読	大正琴	音楽教室	手作りおやつ お楽しみ会		
20	21	22	23	24	25	26
	藤田さんの 歌とマジック		書道教室			バイオリン
27	28	29	30	31	1/1	1/2
		 デイサービスお休み(12/29~1/3 まで)				

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスは、12/29(火)~1/3(日)までお休みさせていただきます。
営業開始は、1/4(月)からとなりますので、よろしくお願い致します。

ご家族の皆様へ

相変わらず、インフルエンザが流行しています。うがい・手洗いをし、外出時はマスクをして、予防に努めてください。寒い冬を元気に乗り越えましょう!!
 何かありましたら、いつでもお気軽に声を掛けてください。
 メールでの問い合わせもどうぞ。

E-mail fujii@hotSPACE.co.jp

生活相談員 藤井 直子

★ デイサービスに空きがあります。お問合わせ下さい！

ほっと・ハウス・豊玉はいつでも開放しております。
 お時間があるときにでも、お茶を飲みに行く感覚で、デイサービスの見学にお越し下さい。

宿直職員募集中 2級ヘルパー以上 17時30分~9時30分 (22時30分~5時30分休憩) 条件等お問合わせ下さい	「ほっと・ハウス・豊玉」 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19 TEL 03-5946-4310 FAX 03-5946-4311 HP http://www.hotSPACE.co.jp E-mail house@hotSPACE.co.jp
--	---