

高齢者相談センター

どいむだより

2022年度 春号 (第37号)

電話 61-4410

高齢者相談センターどいむ
三原市中之町6丁目31番1号

糖尿病について



糖尿病とは

すい臓から出るインスリン(ホルモン)が十分に働かず血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。食事をすると血液中に糖分が吸収され、血糖値は上がります。インスリンには血糖を一定に保とうとする働きがありますが、糖尿病になると血糖値が高い状態が続きます。

症状

痛みはなく、「のどが渇きやすい」「尿が多い」などが典型的な自覚症状です。
自覚症状があらわれた時には、かなり血糖値が高くなっている所以要注意！

合併症

- ・神経障害
- ・網膜症
- ・腎症
- ・心臓病
- ・脳卒中 など

治療

・食事療法
カロリー摂取を適切にすることで、すい臓の負担を軽くしてインスリンの働きを良くします。



・運動療法
筋肉でブドウ糖を消費し、血糖値を下げる効果があります。



・薬物療法
飲み薬やインスリン注射等によって血糖値をコントロールします。



予防のポイント

- ① 濃い味付けや脂っこい料理はNG！食品の種類は出来るだけ多く、腹八分目、三食を規則正しく。
- ② 体重の変化に気を配りましょう。
- ③ 有酸素運動(週3日程度) + 筋力トレーニング(週2日程度)
- ④ 睡眠は十分にとり、リラックスした毎日を過ごしましょう。
- ⑤ アルコールはほどほどに。毎日飲んでいる人は「休肝日」を作りましょう。
- ⑥ 既に治療中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



歩行器について

足や腰の痛みやしびれから歩行が不安定となり、家の中を歩くのが難しくなったとか、外に出る機会が減ったなど、思い当たる方はいませんか？そんな時に歩行器を使えば、しっかりと体を支えて安心して歩くことができます。

歩行器のメリット

- ① 足の負担を軽減
- ② バランスを保ち安定して歩ける
- ③ 行動範囲が広がる

種類とおすすめポイント

Point	固定型歩行器	交互型歩行器	キャスター付き歩行器
特徴	四脚で、持ち上げて前方に下ろして進む。	四脚で、左右のフレームに可動性があり、左右にずらすように動かす。	キャスターや車輪がついて、押しながら進む。
こんな人におすすめ	上半身にある程度筋力がある人、脚に痛みがあり筋力が弱い人、杖では歩行が不安定な人。	片足に痛みがある人、姿勢バランスが取りにくい歩行が困難な人。	足腰に痛みがある人、筋力(上肢・下肢)の弱い人、立位バランスが保てる人。

シルバーカーと歩行器の違い

・シルバーカー
自立して歩行できる人の外出をサポートするものです。コンパクトなものが多く、収納や持ち運びに便利です。シルバーカーでの歩行が難しく感じるなら、歩行器を検討するタイミングかも。介護保険で借りることはできません。



小さく軽いので運びやすい

・歩行器
加齢による筋力低下や片麻痺等で支えが必要な人をサポートするものです。グリップが体の脇にあり、体重をしっかり預けて歩くことができ、安定性が高いです。歩行訓練等で使用されます。介護保険で借りることができます。



体の脇でしっかり支える

選ぶ時のチェックポイント

- ① 使う場所・目的を明確にする → 屋内用か屋外用か？リハビリ用か買い物か？
- ② 身体状況に合ったものを選ぶ → どのくらい歩けるか、筋力やバランス
- ③ 安定性が高いものを選ぶ → しっかりバランスが取れる、体格に合うか



歩行器を選ぶ時には、ご自身に合ったものでないとかえって歩行状態が悪化してしまうことがあります。シルバーカーの購入をお考えの方は、まずは高齢者相談センターどいむにご相談ください。(相談は無料です)