



ウォーキング会を 実施しました！

みなさんこんにちは。当院の患者会「きいろいマリーゴールドの会」主催のウォーキング会を2021年11月25日に実施しました。当院からは患者さん4名・スタッフ2名が参加し、

ボランティアの方にファーレ立川のアートの説明を行って頂きつつ1時間2000歩程度のウォーキングをしました。ウォーキング前後には血糖測定を行いウォーキングの効果を確認しました。当日は風が吹き少し肌寒く感じられることもありましたが、日差しは暖かく絶好のウォーキング日和となりました。立川駅周辺には109の現代アートがあります。これは1994年米軍基地跡地にデパート・オフィスビルなど11棟の建物が作られた際に、たくさんの現代アートが埋め込まれたからです。そのどれもが美術館に説明付きで展示されているようなものではなく、作家名も題名もないまま街中に”ひっそり”と佇んでいます。今回のウォーキングでは約40の作品を見学することができました。作品は歩道橋の下に隠れるように置かれているなど、注視しなければ見落としてしまうような場所にあるものもありました。立川の街で人の暮らしとともにあるパブリック・アートを、当院へお越しの際に探してみたいかと思いますが、いかがでしょうか。



➤ ジャン＝ピエール・レイノーの作品、オープンカフェテラスを解説するガイドさん

栄養士より

◆外食の際のポイント◆

緊急事態宣言も解除になり年末年始に外食をする機会も増えるのではないのでしょうか？
せっかく外食をするならば楽しみながら食事をしたいですね。
今回は外食をする際に抑えておきたいポイントについてお伝えしたいと思います。

外食の特徴と工夫



- ◆単品を選ぶと糖質の量が多くなりがち
- 主食・主菜・副菜の揃ったメニューを選ぶ
- 主食の量はいつも食べている量にする



- ◆普段の食事よりもエネルギーが高い
- 選ぶときに油の少ないメニューを選ぶ
- 自宅での食事の量を調整する
- 食後に身体を動かす工夫をする

- ◆野菜が少ない
- 追加で野菜の多いメニューを頼む
- 少ない野菜でも食事の始めに食べる



- ◆塩分が多い
- 調味料を使わずに食べる
- 麺類や汁物の汁は残す
- 漬物や佃煮がついていれば残す



◆普段から外食が多い方は出てくる食事の2/3程度の量を食べるように心がけると食べすぎを防げます。
生活の中に上手に外食を取り入れて、食事を豊かにできるといいですね。



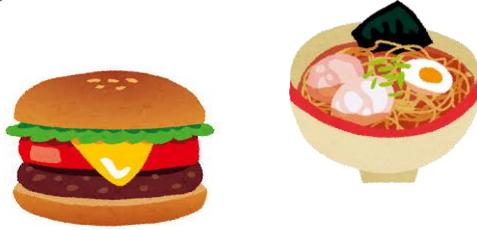
学びの場



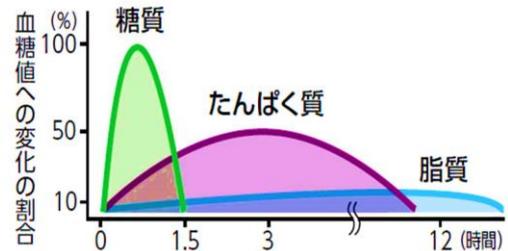
◆食事による血糖値への影響

三大栄養素のうち、血糖値に主に影響を与えるのは炭水化物(糖質)です。たんぱく質や脂質も血糖値を上げますが、炭水化物に比べて上昇速度は遅く上昇幅も小さいのでバランスの取れた食事ならば、影響はあまり考えなくてよいといわれています。しかし外食などでたんぱく質や脂質を多く摂取したときには、食後2~3時間から血糖値がじわじわと上昇し、長ければ半日ほど血糖上昇の原因になります。もちろん、特別なときには高たんぱく高脂質の食事をとってもいいですが、いつも偏った食事をしていると肥満や高血圧、脂質異常症にもつながるので注意です。

糖質は食直後の血糖上昇に大きく影響し、脂質を多く含む食事は血糖値が高い状態を長引かせてしまうのだね



栄養素による血糖変動



※イラスト・出典：公益社団法人 日本糖尿病協会 『2型糖尿病の食事療法』

 次回は、血糖値にやさしい食事の摂り方についてお話しします！お楽しみに。

運動ワンポイント

みなさん、ウォーキングアプリをご存じですか。最近、アプリを活用している患者さんのお話をよく聞きます。歩数を計測するだけではなく、心拍数、消費カロリーを記録する機能がついているものなど、色々なアプリが出ています。その日1日のデータだけでなく、1週間、1カ月単位で表示してくれるアプリもあり、客観的に運動量と自分の健康状態を把握出来て、ダイエットや生活習慣の改善にも便利です。忙しくてなかなか運動ができない方、運動が苦手な方、体を動かすきっかけに試されてみてはいかがでしょうか。一部ご紹介します。

- ① 歩数計：歩数計ウォーキングアプリ
- ② データ記録だけでは飽きてしまう方
 - ・ドラゴンクエスト
 - ・ピクミンブルーム ……など
- ③ 実際に使えるポイントがたまる
 - ・RenoBody (WAON)
 - ・dヘルスケア (dポイント) ……など

みなさんがお使いの、ウォーキングアプリでおすすめのものがあればぜひ教えてください



* iPhone には標準アプリの「ヘルスケア」に歩数計機能がついています。

* アプリは課金があるものもあります