



リソースナーズ新聞



「ロコモ」って
な～に??

「ロコモ」って聞いたことがありますか？最近、時々耳にするようになった「ロコモ」ですが、正式名は「ロコモティブシンドローム」と言います。日本整形外科学会が提唱したロコモは、運動器（骨、筋肉、関節）の障害のために足腰の動きが衰え、立ったり歩いたりする為の能力が不足したり、衰えた状態を言います。便利な移動手段の多い現代では、日常生活において特に問題無いと思っても、すでにロコモになっていたりと、進行しているかもしれません。

あなたは最近階段を使っていますか？最近つまずきやすくなっていますか？

片脚で四〇センチの高さの椅子から立ち上がれますか？ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。健康長寿の為には生活習慣を見直し、体力の維持・向上に努める必要があります。今日は少し遠回りをして歩いてみませんか。詳しくはロコモONラインや厚生労働省ホームページなど「ロコモ」と検索してみてください。セルフチェックできるページもあります。

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

「ACP」って
な～に??

- 秋号のトピックス
- ①ロコモってなに
 - ②透析患者のACP
 - ③食欲の秋は血糖値にご注意を

透析看護のACP

ACOP（アドバンス・ケア・プランニング）は欧州で発展し、わが国でも推進されています。二〇一八年に「人生会議」という愛称が選定され、一般の方にも馴染みやすくなりました。わが国の透析医療は、この三十年で著しく発展し世界トップレベル水準が保たれています。それに伴い、「透析II死」という昔のイメージは遠のき、透析を受けながら元気に生活できる方が多くなっています。

しかし、透析患者さんは生命直結の医療を受けているがゆえに、死を身近に感じることもや、死の話題を避けたいと感じることもあるようです。療養生活を続けていると、様々な合併症や体調の変化が突然起きてしまうかもしれません。

当院の透析室では、通院患者さんに希望書を配布し、自身の望みについて考える機会を毎年人生会議の日（十一月三十日）に設けています。患者さんの意思を尊重し、その意向に寄り添い、尊厳ある人生を送り、望む最期を迎えられるよう支援できる看護を目指しています。

透析看護認定看護師



中部労災病院リソースナーズ会発行



食欲の秋は 血糖値にご注意 を！

皆さんこんにちは！

実りの秋ですね。

少しずつ過ごしやすい気候となり、様々な食べ物が美味しい季節がやってきました。

「食欲の秋」といきたいところですが、今回は旬な食べ物と血糖のお話をしたいと思います。

秋の味覚としてサツマイモ・栗・柿・ブドウ・秋刀魚など様々なものがありますね。

食べ物には主に炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素が主に占めています。

食べ物に含まれている栄養素の割合によって血糖の変動が変わります。

食事と食事の間（例えば3時のおやつ）に果糖が多い柿やブドウなどの果物を摂取すると、食事以外の時間帯にも血糖が上昇します。果物を摂取する場合は、食事と一緒に、特に朝・昼に摂取するように心がけましょう。

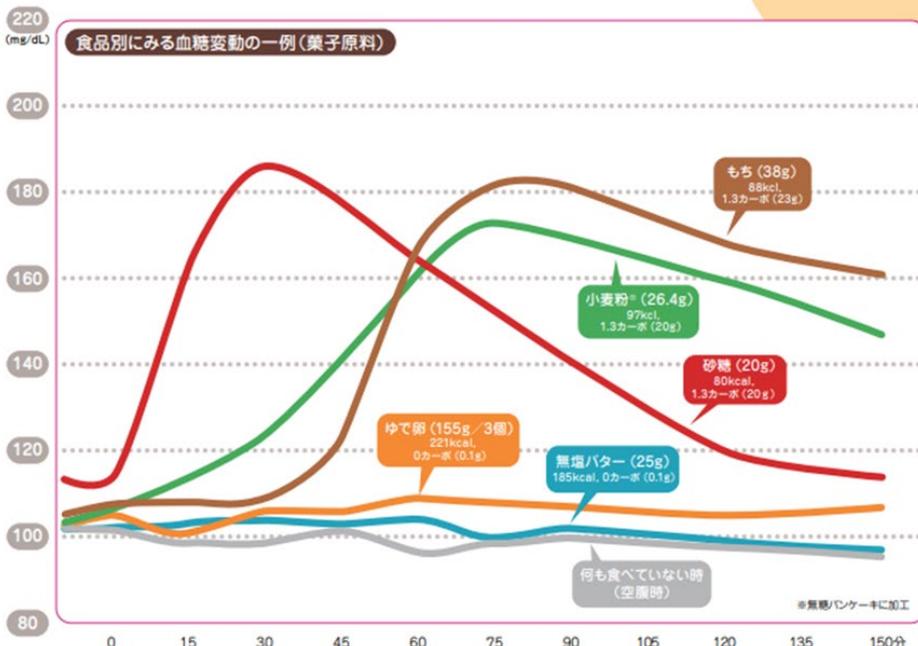
また、過ごしやすい気候にもなりましたので、食後1時間に食後血糖を予防する目的でウォーキングすることも効果的です。心も体も健康を維持しましょう！

糖尿病看護認定看護師



食品に含まれる糖質量が多いほど、血糖値は上がります

実際に測定してみると、穀類や砂糖などの糖質原料は血糖値を上昇させましたが、バターや卵では上がっていないことがわかります。



次回、冬号をお楽しみに！



- 食品によって、食後の血糖値の変化は異なります。
- 血糖値は、その食品に含まれる「糖質(炭水化物)」の量に大きく影響されます。
- 糖質量の高いものは食後速やかに血糖値を上げる一方、脂質やたんぱく質も血糖値に影響を与えますが、その波は糖質とは異なります。

糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト **糖尿病ネットワーク** Diabetes Net. 生活エンジョイ物語

