

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第 46 号 7 月 1 日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

夏の陽ざしがやってきます!



こんにちは すまいるの黒川です

九州中部熊本地方を中心とした激しい地震、その2か月後の大雨、自然の猛威にただただ恐れおののくばかりでした。皆様には被害等ございませんでしたか？ またご親戚などいかがでしたでしょうか？ ご無事を祈るばかりです。

これから夏の陽ざしが日ごと強くなりますが、食事は最も大切な生きる源です。それと忘れてならないのは、水分補給。水を飲むことはいつも申し上げていますが、この時期お年寄りを抱えるご家庭では“時間を決めて声掛け”の習慣をつけていただきたいと思います。



年齢が高くなると周りの環境に適応できにくくなり、「のどの渇き」「暑さ加減」「食べることが億劫」「食欲不振」など気になります。お年寄りだけでなく若い皆さんにもその傾向が現れるかもわかりません。

先日糖尿病についてご相談を受けました。慢性的に高血糖状態となるこの病気は、軽度のうちに早く治療を開始することが大切です。この病気について知っていただきたいことがあります。



この病気には自覚症状がありません。

仕事に追われ、不規則な食事時間で外食が多い方、要注意です！
飲酒、喫煙をされてある方、運動不足が加わると肥満傾向になりよくありません。



★糖尿病の診断基準

血液検査のグリコヘモグロビン=HbA1c 正常者の基準はHbA1c値 4.3～5.8%
6.8%以上ならほぼ糖尿病と判断。



★肥満と言われる状態の目安は？

肥満度を示す BMI 値を参考にします。

理想の BMI 値は 22.0 でこの前後なら最も生活習慣病になりにくいとされています。

BMI 値 25.0 以上で肥満とされます。

★BMI 値の計算方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば体重 55kg、身長 160cm の人の場合

55÷1.6÷1.6=21.5 のようになります。一度計算なさいませんか？

男性は30代 女性は40代頃に急に BMI 値が高くなる傾向があります。**この時期要注意**です!



皆様に爽やかな風が吹きますように



糖尿病の治療の基本は、まず食事療法です。（参考にすれば…簡単料理??）

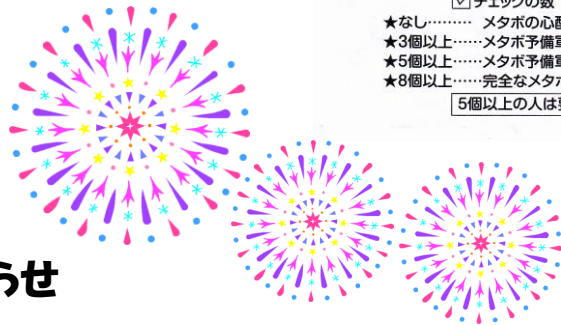
大鍋か圧力鍋の中に肉少々と沢山の野菜を入れて火にかける。
野菜が柔らかくクツクツと煮えて水分が出ます。想像以上です。
ハイ出来上がり、調味料なし、野菜から出る甘みを味わってください。



一度で終わらず残りはカレー味にしたりシチューにしたり楽しんでください。
塩を使わないことが、高血圧予防にもなり、野菜をたくさん食べ
十分咀嚼すると満腹感になります。

糖尿病上の治療は①食事療法 ⇒②運動療法 ⇒③薬物療法 の順番です。

運動というと何かスポーツを始めなければと考えがちですが、
どれだけ体を動かすか?ということですが。
お手軽に①エレベーターに乗らず階段を使う ②バス停一つ分だけ歩く
③ボランティアで体を動かす などすべて運動です。
但し無理はしないでください。



自分でチェックしよう
……わたしのメタボ度は?……

メタボ簡易チェックシート

該当したらチェック

- ウエストが女性90cm以上……
男性85cm以上……
- BMI [(体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m)] が
25以上… (日本人平均=22) ……
- 20歳のころから比べて
10キロ以上太った……
- 喫煙習慣がある……
- 甘いものが好きだ……
- 夕食が夜8時以降になりがちだ……
- 外食が多い……
- 野菜をあまり食べない……
- 運動らしい運動はほとんどしない……
- 仕事はデスクワーク
(一日中あまり動かない) ……
- 家族に肥満の人がいる……

※…肥満度指数

チェックの数

★なし…… メタボの心配なし
★3個以上……メタボ予備軍 (軽症)
★5個以上……メタボ予備軍 (重症)
★8個以上……完全なメタボあるいは生活習慣病

5個以上の人は要注意!

夏の風物詩 花火大会のお知らせ

8月 1日(月)	西日本大濠花火大会	福岡市大濠公園	6000発	20:00~21:30
8月 5日(金)	筑後川花火大会	久留米市筑後川沿岸	18000発	19:40~21:00
8月 6日(土)	夢 HANABI2016	小郡市	8000発	19:45~21:00
8月20日(土)	甘木川花火大会	朝倉市	4000発	19:40~21:00
8月20日(土)	祭りなかがわ	那珂川町	4000発	20:20~21:00

筑紫野ベレッサ 2階にある婦人服のお店を
ご紹介します。この通信を見せるだけでいつ
でも5%引きです。遊びに行ってみませんか?

ミセスファッション&手芸材料の店

フアン