

新型コロナウイルスに



2020.4.1発行
第1刊.Vo.1

負けていんならんど〜!

ありんくりん本



先生のお話 P1



ナースのお話 P2



栄養のお話 P3



運動のお話 P4



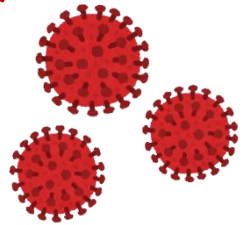
心のお話 P5



社会医療法人かりゆし会
ハートライフクリニック

災害時の糖尿病治療

新型コロナウイルスが沖縄でも患者さんが増えています。
見えないウイルスなので予防も難しく災害と言えます。



外出制限で普段通りの糖尿病治療が困難となった方が多いのではないのでしょうか。しかし血糖値が高いほど免疫力が低下するため、コロナに打ち勝つには血糖を下げたいものです。

私からのアドバイス！ **どんな状況でも工夫することで改善できます！**

- 1) 自宅の掃除を徹底的にする。
- 2) 居酒屋ではなくて家飲みにする。
- 3) 模合を延期する。

良くなっているかは検査での確認が必要です。ハートライフクリニックでは皆様の安全を考えた取り組みをしています。どうか皆様も自己管理を見直されて、コロナウイルスに負けないような血糖コントロールを達成しましょう。

ハートライフクリニック 院長 山本壽一

『備えあれば憂い無し』

4月よりハートライフクリニック 糖尿病内科の常勤医として大阪より参りました小原正也(おはらまさや)と申します。

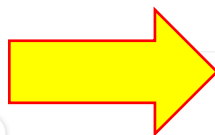
沖縄でもコロナウイルスによる【災害】が猛威を振るっております。そこで糖尿病協会が発行している『糖尿病患者さんの災害への備え』というサイトを紹介します。

Google

Google

糖尿病 災害

糖尿病 災害



All News Images Shopping Videos More Settings

About 6,920,000 results (0.34 seconds)

www.nittokyo.or.jp > modules > patient > Translate this page

糖尿病患者さんの災害への備え | 公益社団法人日本糖尿病協会

Mar 11, 2020 - 糖尿病連携手帳扶み込み型 防災リーフレット。糖尿病患者さんに防災意識を高めていただくことを目的に、災害が発生する前と後の両方で...

↑キーワードはこれで検索！

薬不足で病状が重症化し、**2次災害**で救急車を呼んでも
コロナのせいで入院できない。。。なんてことは無いように。

これらの2次災害は**予防が可能**です！

自分にとって重要な薬を把握し、必ず薬は最低でも**2週間分**は
余るようにゆとりを持って下さい。



新型コロナウイルスを知って”対策“

感染経路

飛沫・接触感染

潜伏期間

1～14日

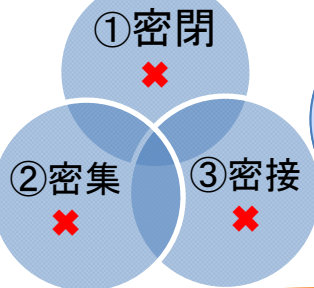
”体温測定“
体調管理を



症状

発熱・咳・のどの痛み・
息苦しさ・だるさ・味覚障
害

3密



3密がそろると
集団発生の
リスクが高い

予防

手洗い うがい マスク



ドアノブやスイッチなど接触するところの消毒をする。
ペットボトル500mlの水にキャップ1杯の塩素系漂
白剤を薄めて使用。仕上げに水拭きする。

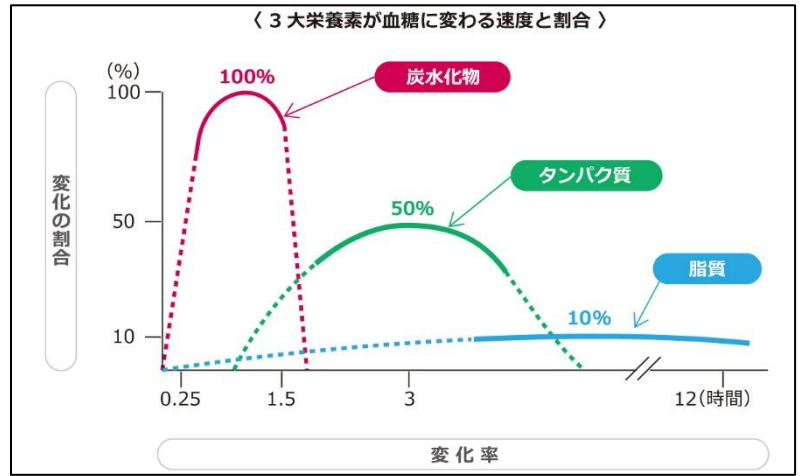
3密を避ける。換気をする。十分な睡眠と栄養をとる。

コロナに負けるな！ 非常時の食事

感染防止に伴う外出自粛で普段通りの買い物が難しくなっています…。生鮮商品が不足して、簡単にパンや麺類で過ごしていませんか？今回のような『非常時』でも食事療法を継続できる方法を考えましょう！

注意

非常時は炭水化物に偏りがちです！



パンや麺類など炭水化物に偏ると食後血糖は急上昇します！

ポイント

乾物・冷凍食品・缶詰を利用して 非常時も主食・主菜・副菜を そろえましょう！



日持ちする野菜
冷凍野菜



こんにゃく



缶(瓶)詰め野菜



乾物

献立例

朝	昼	夕
麦ごはん 卵焼き 乾物入り味噌汁	麦ごはん ひじき入りチャンプルー 納豆	麦ごはん 鯖缶のトマト煮込み 糸こんにゃくの和え物 サラダ

特に不足しがちな**副菜**を常備しておくのがポイントです！



おうち時間を使って運動療法

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため不要不急の外出自粛の今。
おうち時間を使って自宅で「運動療法」始めませんか？



在宅勤務の方必見！

外出自粛で座りっぱなし？「腰痛予防ストレッチ」

外出自粛や在宅での勤務など、おうちで椅子やソファーに座りっぱなしだと、腰まわりの筋肉が固くなります。また、背中が丸まった姿勢で長時間座ることにより、背筋の活動量が増え腰にかかる負担は更に大きくなります。そこで♪ストレッチで腰痛予防しましょう。

呼吸：「1 ふう～2 ふう～…10 ふう」と数える(約 20 秒)

①ふともも裏



※膝の上に
手を乗せない

つま先を立てて体を前に倒しましょう

②ふともも つけ根



片足を椅子の外側に出し、反対側の足を遠くへ伸ばす。
(腰は反らない！)

③おしり



足の指、ふくらはぎも
マッサージしましょう

④腰まわり 肩・胸



足は腰幅で床に固定した状態で
体をねじってみましょう。

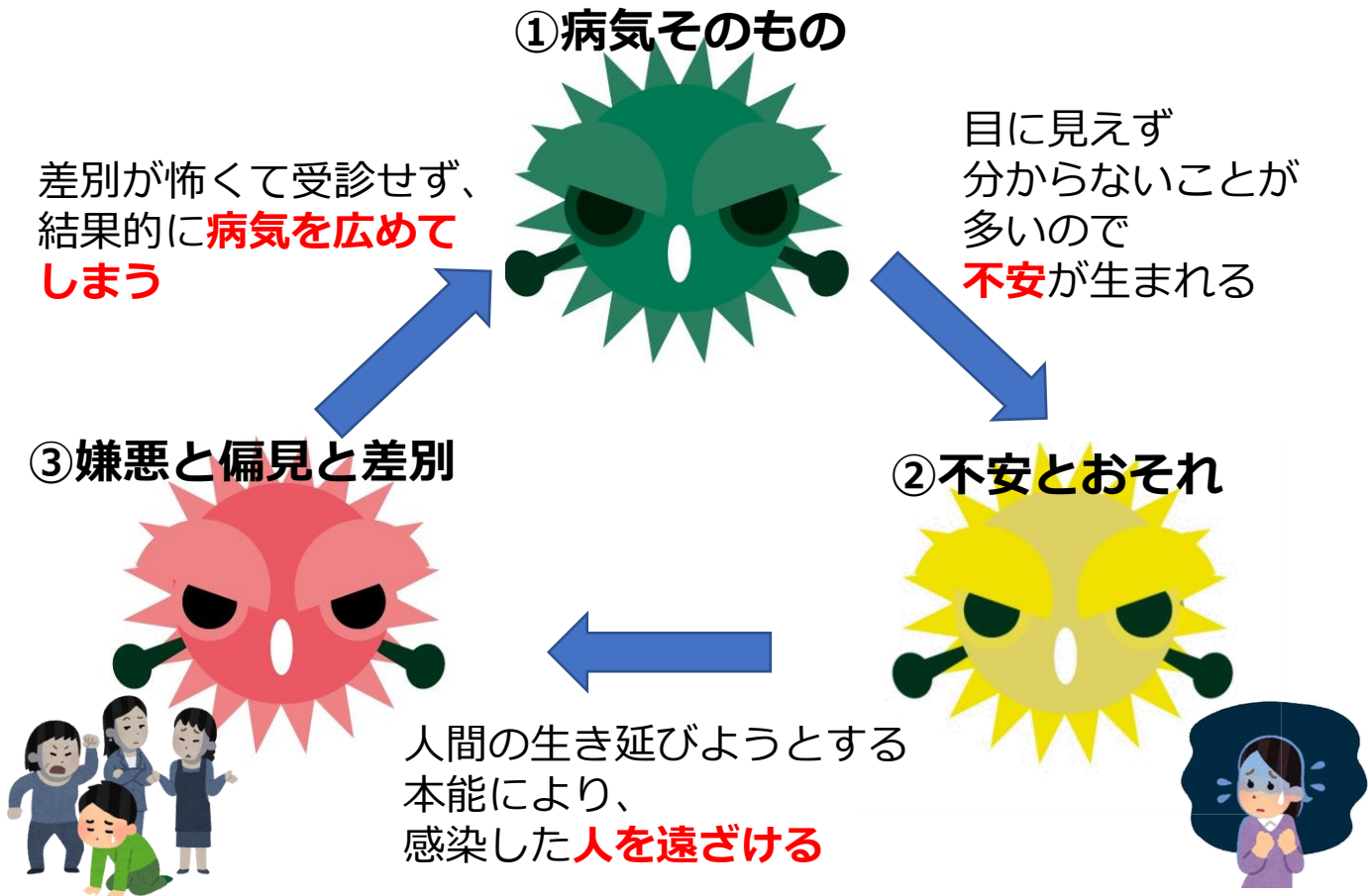
ストレッチを行うことで全身の血流の流れが良くなり、
むくみの予防改善にも効果的です♪

新型コロナウイルスの「3つの顔」

～こころのウイルス対策～

臨床心理士 西珠美

新型コロナウイルスは、実は「3つの顔」を持っています



今のように日常とは違う生活が続くと、**こころも疲れてきます**

身体だけでなく、こころもウイルスから守りましょう！

- 1 規則正しい生活をする (**ちゃんと寝る！**)
- 2 TVなどのウイルス関係の情報を見る**時間を決めて、1日1~2回**にする
- 3 趣味や習慣など**いつもと同じペース**を保つ
- 4 親しい人と**交流** (ゆんたく) をする (電話など)