

2017年度 糖尿病教室のお知らせ

- 糖尿病が気になる方
- ご家族の健康に不安をお持ちの方
- 血糖値が下がらない方

どなたでも自由に参加できますので、お気軽にお越しください。

場所 クリニックかしま会議室

日時 毎月第1火曜日 10:00~10:30

今後の予定は、4ページの「イベント開催予定」をご覧ください。



第12回「福島県地域リハビリテーション研究大会・研修会」のお知らせ

参加費 無料

「地域で健康寿命を延ばす」

11月25日(土) 9:45~15:00

郡山市民文化センター 集客室 300名

11月25日(土) 9:45~15:00

郡山市民文化センター 集客室 300名

「地域で健康寿命を延ばす」

石河 幸子

来る11月25日(土) 9:45~15:00、郡山市民文化センター集客室に於いて「第12回福島県地域リハビリテーション研究大会・研修会」が開催されます。ご興味のある方は、ぜひご参加下さい。

かしま病院は、福島県から、いわき地区の地域リハビリテーション広域支援センターに指定されています。

県中地域リハビリテーション広域支援センター
一般財団法人 太田総合病院附属 太田熱海病院 担当: 作業療法科 千葉 暁
TEL. 024-984-0088(代) FAX. 024-984-3174

糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

今回は、「食事療法って大変? みんなどうしてるの?」というテーマで、まず基礎的な食事療法について講義を行い、その後参加者の方々が普段行っている食事の工夫やこんなことしたら良かったことなど、さらにもうまいかないことなどの意見交換を行いました。



実際に参加者の方々から出た質問や意見

Q 「食べる順番は、必ず食物繊維の多い野菜料理→肉や魚や大豆製品などのたんぱく質→ごはん、パン、めん類など糖質の順でなくてはならないのか?」

A 野菜やきのこ、海藻など食物繊維を多く含む食品を毎食必ず最初によくかんで食べましょう。それから、肉や魚のおかず、ごはんの順で食べると血糖の上昇が緩やかになると言われています。

Q 「食物繊維の摂取の仕方について、青汁などを野菜の代わりにしているが良いか?」

A 製品により繊維含有量は異なるのでよし悪しの判断は難しいです。野菜ジュースより様々な野菜や海藻類等からの摂取をお勧めします。

・間食の摂取の仕方について

「控えずにはと思うがなかなかやめられない。」
「自宅に居るので、暇があるからつい食べてしまう。」

意見へのコメント 一回に食べる量や内容、頻度を見直すなどして、少しずつ食生活を改善していきましょう。

かしま糖尿病サポートチーム 管理栄養士

頻発する車社会のトラブル
叱られるのは、成長を期待されている証拠
自信を持ちましょう

車同士のトラブルがもとで、事故や事件が多発しています。無理な追越しをされたことに腹を立てた運転手が、追い越した車の進路妨害をしたり、車を停止させて車外に引張り出し暴行を加えるなど、危険極まりない道路状況になっています。

高速道路路上での口論などは後続の車に轢かれるおそれがあり危険なのですが、ちょっとしたことでカッとなって切れてしまうとそんな判断もできなくなるようです。

怒る、と、叱る、の区別がつかない人が多いようです。怒るのは、怒る人の負の感情です。怒られる人の立場は全く考えていません。叱る場合には、叱られる人の立場を慮っています。叱られる人に理解してもらえよう努力しています。進言、忠告、注意、叱責など、相手との人間関係の高低により呼び名は変わりますが、基本的には叱ることと同じです。ところが、叱られた人が、叱られたことを怒られたと誤解し、全否定されたと思うと、聞く耳を持ちませんので、切れてしまいます。

子どもが、掃除や片付けなどで、自主的に親のお手伝いをしたとします。お手伝いの仕上がり、親が期待していた程度まで達しないで中途半端で終わったとします。このとき、親のとる態度には三通りあります。

(1) 中途半端な仕上がりであっても結果には目をこらさず、お手伝いをしてくれたことに感謝の言葉を掛ける。またお願ひね、と言っ。迎合の対応です。

(2) 中途半端な仕上がりのため、却って手間が掛かるので、苦言を呈し、今後はやらなく。と釘を刺す。拒否的対応です。

ひんがら目(125)



現代の、褒めて人を育てる、と言う教育理論では、(1)が主流です。(2)は、怒る、に近い対応です。(3)が、叱る、に近い対応です。改善するために叱られることを受け入れると、より成長できます。しかし、現代社会は褒めることを優先するあまり、叱られることが嫌われます。叱られると、怒られたと勘違いし、お手伝いそのものをしなくなります。もったいない話です。

手伝いをしたと言うことで、第一段階は褒められます。これが大前提です。しかし喜んでばかりでは進歩しません。第二段階に入ったら、至らなかつた内容は改善しないといけません。そのためのおまじないは、叱咤激励に従うとも言えます。ここで叱られることは、第一段階で手伝わなかつた人が叱られるのはレベルが高いです。そのことを理解している人は、叱られても切けません。全否定ではなく、部分否定です。怒りに走ることはありません。

しかし、全否定なのか、部分否定なのか区別のつかない人は、叱られると不貞腐れたり怒りに走り、二度と手伝わなくなるかもしれません。

それを怖れて叱る人が少なくなつたようです。そのため、叱られることに馴れなくなつた社会では、叱らないで我慢するか、叱られると逆切れし、意思疎通がうまくいきません。叱られることは、より上のステージへの導き、と解釈して、どんどん、叱り叱られることに馴れた社会にしましょう。

全否定と、部分否定の、区別。怒られること、叱られること、の、区別。誤解しないように。

呼吸器科 部長 山根 喜重

