

えのもとだより

シニアの血糖コントロール

糖尿病は高齢者に多い病気で、治療の目的は、合併症を予防して健康寿命を延ばすこと。

シニア世代は、加齢に伴う筋力や認知機能が低下するなど心身の変化に対応しながら、血糖コントロールを怠らないようにするのが基本です。

その上でシニアの血糖コントロールで気を付けたいのは・・・

低血糖

寝たきりや認知症の危険が

筋力の低下

加齢に伴う筋肉量の減少や筋力の低下が進行すると血糖値が上がりやすくなる

老齢症候群

認知症や要介護などの危険が



シニア世代の人は低血糖に気づきにくく、起こった時に重症化しやすいです。

血糖コントロールの目標値は個人差がありますが、薬をきちんと使用すれば目標の達成はそれほど難しくなく、日々の生活を充実させ、健康寿命を延ばすことを目指しましょう。

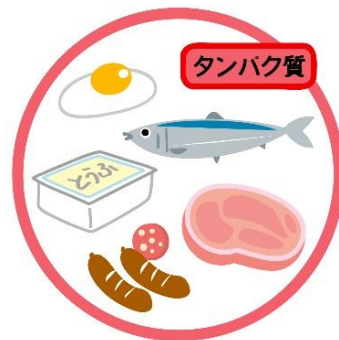
～自分のタイプから改善策を見つけよう～

糖尿病の治療の基本となるのが食事です。中年期では主に肥満が重要になりますが、シニア世代では、低栄養や痩せ過ぎが問題になることがあります。



低栄養・痩せ過ぎタイプ

- ・食べられるものを食べよう
- ・たんぱく質を意識してとろう
- ・間食には小魚や豆類、チーズなどがお勧め



野菜から食べるとすぐお腹がいっぱいになってしまうので、エネルギーや栄養価の高いものから先に食べる。

食べ過ぎ・肥満タイプ

食事の量を減らすと、筋肉量まで減ってしまうリスクがあるので食事内容や食べ方で改善しよう。

- ・野菜から先によく噛んで食べる
- ・主食を減らしておかずを食べる
- ・お菓子を食するときには食事の後に！低糖質の商品も活用しよう



たまになら糖尿病の事を気にせず誰かと一緒に外食を楽しむのも良いのでは♪

食生活は、**1日3食をおいしく食べて、間食は控える**のが基本です。

上記のタイプでも長年積み重ねてきた食習慣を急に变えるのは簡単ではないので無理をしないことも大切です。間食や外食の頻度を減らす、ご飯の量を減らして糖質の量を調整するなど、できることから1つずつ取り組んでみてください。

食事は制限し過ぎず楽しむことを重視しましょう。