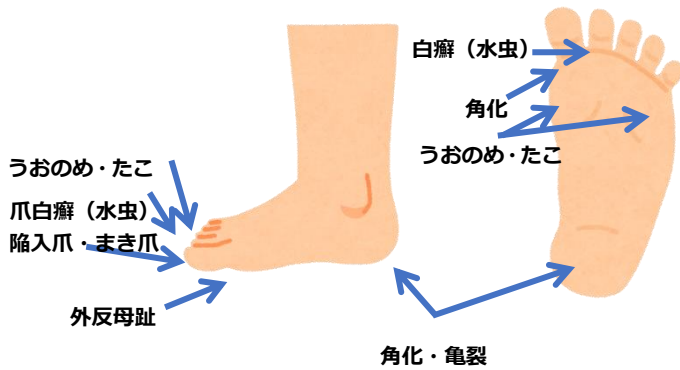


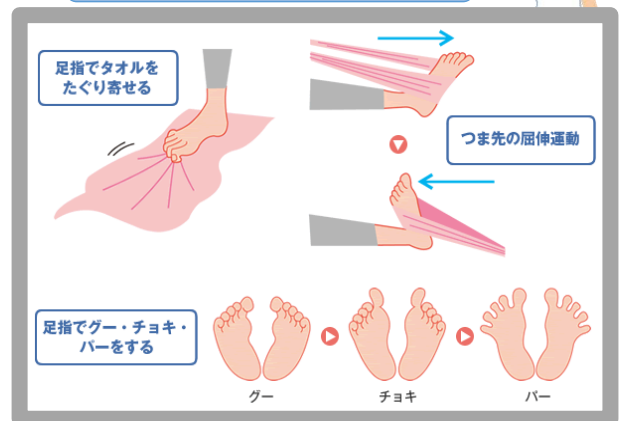
あじさいの花が雨に映える季節となりました。緊急事態宣言解除となった今もまだまだ油断できない毎日が続いています。当院でも外来糖尿病教室の開催を見合わせている現状です。皆さんは自宅でどのように過ごされていますか。気温も上がりこれからは熱中症にも注意が必要です。屋内でも安心は出来ません。こまめな水分補給を心がけましょう。

今回のテーマはフットケア・神経障害についてでした。皆さんの足は大丈夫ですか？神経障害は糖尿病の方に最も多い合併症です。足の小さな傷から、足え疽となり足の切断ということにならない様に、毎日の足のケアはとても大切です。

《足トラブルを起こしやすい場所》



やってみよう!!



やってみよう 運動療法

熱中症にならないために
注意しましょう!!

- 運動する 20～30 分前にコップ 1 杯の水を飲む
- 運動中も 15 分に 1 回の水分補給をする
- 高温多湿の日は午前 11 時から午後 3 時の運動は避ける
- アルコールは脱水を促します。運動前後に摂らない
- 無理に運動せず、少しずつ暑さに身体を慣らしましょう

フットケアの基本

- ① 足を見る、触る、気づく
足の指の間も見ましょう。
- ② 丁寧に洗う
しっかり流してよく拭きましょう
- ③ 爪を整える
爪はまっすぐに切って巻き詰めにならないようにしましょう
- ④ 保湿
皮膚のバリア機能を UP させます。
クリームは優しく塗りましょう

ちょっと一休み 脳トレコーナー

混ざった言葉当てクイズ

3つの動物の名前が隠れていますよ♥

あるふからみぴんばごばらか

答えは来月号です

7月11日(土) 教室中止です
コロナ感染拡大予防のため教室の開催をしばらくの間、中止としています。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。
お問い合わせ☎：0942-53-7511(代)