

健康新聞



秋晴れの日が続き、気持ちも晴れやかになる季節です。心と体を整える時間を大切にしてください。

「わかっているけど出来ない」それに気づけたことが大きな一歩です

「運動しないといけないのはわかっているけど・・・」「甘いものは控えたいけど・・・」そんな「わかっているのに出来ない」という悩みをかかえる人は少なくありません。できない自分を責めるのではなく、改善のきっかけとなる大切なサインとして、無理せずできる方法を見つけましょう。

「わかっているけど出来ない」は意志の弱さや怠けではなく心の状態や環境、ストレスが影響していることがあります。自分を責めないで、誰かに相談しましょう。

周囲からの協力、支援不足 目標が高すぎる
仕事や家庭が忙しい ストレスや不安
時間に余裕がない やる気の低下
頑張っても成果がでない
「頑張らない」というプレッシャー



心の状態が血糖に影響する



●ストレスで血糖値が上がる

ストレスを感じると、それに備えるため、血糖を上昇させるホルモンが分泌されます

●気持ちが落ち込むと無気力につながる

心の余裕がなくなると、食事や運動、薬の管理が「どうでもいい」と感じてしまうことがあります。

●望ましくないストレス発散は逆効果

やけ食いややけ酒は無意識に量が増えることも。

「わかっているけど出来ない」から一歩進めるためのヒント

●記録する習慣

食事や体調をスマホやノートに記録することで、振り返りや気づきが得られる

●相談する勇氣

医師や支援者に「できない理由」を話すことで、より自分に合ったアドバイスが貰える

●仲間とつながる

同じ悩みを持つ人との交流は励ましやヒントの宝庫



出来るための「SMART ゴール」

目標は、S(具体的)・M(測定可能)・A(達成可能)・R(関連性)・T(期限付き) がポイント！

S M 具体的で評価しやすい目標をたてる

例:「おやつを減らす」→「おやつは週2回まで」

A 小さなステップに分け、達成可能な目標に

例:「おやつは週2回」→「週1回」→「月に1回」

小さな成功が自信につながります。

R モチベーションの維持: 目標を人に宣言したり、

「長生きする」など家族に関わる理由付けを。

T 目標の定期的な見直し: 習慣化は長期間かかることが想定されますが、目標の達成度は時々見直しましょう。

栄養士さんに聞いてみました！

Q: 間食するなら、おすすめは何ですか？



A: エネルギー量や糖質量に配慮したものがおすすめです。
(例) バナナ1本、ヨーグルト小1個、ゆで卵1個、6Pチーズ1個 など



外来糖尿病教室のお知らせ

9月22日(月曜日)

11時～12時

「フットケア」

「外食や弁当、惣菜のトリセツ」

予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

11月27日(木曜日)

12:30～13:30

ヘルシーでも満足できる食事の秘密を体験しにきませんか♪♪

参加費: 550円

予約・お問い合わせ
栄養管理室