

高血糖に気をつけよう！

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下によって血糖値の上昇を抑える働きが低下し、血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。血糖値が少々高くても、自覚症状は全くありません。しかし、成人の失明の原因や人工透析の原因の第1位はいずれも糖尿病で、糖尿病の人はそうでない人に比べて脳梗塞や心筋梗塞に約2～3倍なりやすいと言われています。

県内の他市町と比較して、御前崎市内には血糖値の高めな人が多い傾向にあります。血糖値が高めだと指摘されたら、すぐに生活習慣を見直しましょう。

高血糖を防ぐ生活習慣

●食事のポイント

1. 決まった時間に食事をとる
2. 野菜を最初に食べる
3. 間食を控える
4. 果物を食べ過ぎない
5. 適正な体重を保つ

●運動のポイント

1. 遠回りをして歩く距離を増やす
2. 外出する時、少しだけ速めに歩く
3. 一日1万歩を目標に歩く
4. テレビを見ながらストレッチをする
5. 運動は食事の1時間後に行う

※個人のレベルに合わせて無理のないように実施しましょう。かかりつけ医がいる人は医師の指示に従って実施してください。

照会 国保健康課 ☎0537⑤1171

Child

子育て応援

どう叱ったらいいの？

叱るより褒めることで喜びを伝える

子育て中の人に話を聞くと「子どもをどうやって叱ったらいいかわからない」「ぐずぐずするからイライラする」という話をよく耳にします。「叱り方」ではなく「上手な褒め方」を知ることが大切です。褒め方が上手になれば、自然と叱ることは少なくなります。イライラしてしまうのは、それだけ頑張っている証拠です。少し肩の力を抜いて、見方を変えてみましょう。褒め方のポイントは「いいことをしたら」「がんばったら」ではなく「できているところを見つけて褒める」ことです。普段している何気ない行動も「～してるの？ えらいね！大きくなったね」と、成長の喜びを伝えるだけで子どもはうれしいのです。例えば、子どもが友達と仲良く遊んでいるときに「仲良くしててえらいね、ありがとう」と伝えることで良

い行動が身に付きます。

「ありがとう」を言葉に出して伝えよう

「ありがとう」は最高の褒め言葉です。相手に喜んでもらえた、人の役に立てた、つまり自分の存在に意味があったと思えることがうれしいと感じるのです。これは大人も同じです。「働いてくれて(子育てしてくれて)ありがとう」「ありがとう、あなたのおかげ」と頑張りを認めてもらえると、うれしい気持ちになりますね。



照会 国保健康課 ☎0537⑤1171