

アドバンス・ケア・プランニングを知っていますか？

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を中心にご家族や近しい人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いをおこない、本人による意思決定を支援するプロセスのことです。「人生会議」とも呼びます。中部地区医師会在宅ゆい丸センターに委託し、地域の方々へ普及啓発活動をおこなっています。

自分自身、また親や祖父母などの大切な人が、人生の最期まで住み慣れた地域や場所で自分らしく過ごすことができるよう、元気なうちから、好きなこと・嫌いなこと・大切だと感じることなど、ゆんたくしてみませんか？

肥満は糖尿病になりやすい！血糖値をコントロールして肥満を予防しよう

血液に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度を血糖値といいます。パンやご飯など炭水化物が消化吸収されブドウ糖となり血液に入ります。血糖値は通常であれば食前の血糖値は約 70～100 mg/dl の範囲です。

炭水化物(糖質)の
食べ過ぎを減らそう



おにぎり一個当たりの糖質 35～40g 約 180kcal

基礎代謝量
男性 1400kcal
女性 1200kcal
一日に消費

健康な人は、血糖値上限 140/dl を目安に、血糖値が上昇してもすい臓から分泌されるインスリンが血糖値を下げます。食べ過ぎて血糖値が上昇すると余った糖は脂肪に代わるため、注意しましょう。

1日 200g (女性)～300g (男性) 以内 (低糖質だと 130g 以下) 一食あたり 65g (女性)～100g (男性) 程度を目安。長期間継続することができればダイエットにつながります。

1日に必要な、糖質量を知ることが大事

運動しよう



1日、20分以上の有酸素運動で脂肪と糖を減らそう

筋肉を付けよう



運動後にタンパク質を取り筋肉をつけましょう。

1日の筋肉の消費カロリーは約 300kcal 筋肉をつけて代謝をあげよう。

痩せるときは筋肉、増えるときは脂肪から



筋肉が減ると脂肪がつきやすい



うるま市の窓口(介護長寿課)、または地域包括支援センターで受け取ることができます



←アニメーション動画 QR コード

