



MANO a MANO

～「mano a mano」とはスペイン語で「手から手へ」という意味です～

会員総数 760人

医師 161人

コメディカル 599人

【管理栄養士紹介登録数42人】

平成20年5月20日現在

《目次》

～今、「ぬりえ」が面白い～ 堀口 ハル子先生……Page 1
研究会等の実施報告……Page 2、3
研究会他のお知らせ……Page 3、4

～今、「ぬりえ」が面白い～

当研究会理事 医療法人社団糖和会 近藤医院 堀口ハル子

みなさん、子供の頃「ぬりえ」で遊びませんでしたか？ 今、その「ぬりえ」がちょっとしたブームになっているようです。

「ぬりえ美術館」というのが荒川区の町屋にあると聞いて、先日訪ねてみました。主に昭和20年から30年代に作られた少女向けのぬりえが展示されていて、懐かしさと同時にそのころの思いがよみがえってきました。書店では「きいちのぬりえ」の複製版をみかけました。ノスタルジックな思いから売れているのかと思いましたが、それだけでなく、子供用から大人向けのものまで何冊ものぬりえが並んでいました。

「大人のぬりえ」（きこ書房）という本には西欧の名画から日本の浮世絵まであり、帯には『一日一回のぬりえであなたの脳は活性化されます！』とあります。「大人のぬりえ」の著者は杏林大学 医学部精神神経科学教室の古賀良彦教授。説明によると、ぬりえは脳科学的に見ても優れたものなのだそうです。「見る」ことで脳の後ろ半分を、「描く」ことで脳の前半分をバランス良く使うため脳全体が活性化されるとのこと。“ほどほどの創造力”がストレス解消となり、また脳を鍛えることで認知症の予防にもなるそうです。

糖尿病患者さんは、定期的な薬の服用やインスリンの自己注射など、しっかりと自覚して行わないと危険を伴う行為をしつつ暮らしていらっしゃると思います。最近は一人暮らしの高齢者も増えてきました。血糖値の管理を人に頼むのは大変です。その意味でもいつまでも脳は健康であって欲しいものです。子供の頃の楽しかった遊びを思い起こさせるぬりえ、何色もの色を使うというのも楽しいですね。描いているときは集中し、完成したら快い達成感が味わえます。それが、高齢者にとって喜びとなり、同時にストレス解消、ぼけ防止に役立つのであれば、医院や自宅で時間のあるときにぬりえに取り組めるようにしたらどうだろう…。そんなことを今、考えています。



研修会等の実施報告

第12回 糖尿病食を作って学ぶ会

平成20年4月22日（火）「立川女性総合センターにアイム」において開催されました。

平成20年5月21日（水）「ルミエール府中」において開催されました。

第12回の「糖尿病食を作って食べて学ぶ会」が平成20年4月22日（火）と5月21日（水）にそれぞれ立川、府中にて開催されました。今回のテーマは「薄味で美味しく作ろう！煮魚料理」と題し、前回のアンケートでリクエストのあった煮魚料理を薄味で美味しく作るコツやアレンジ法を紹介しました。

立川会場は24名、府中会場は20名の参加者がグループに分かれて当会会員の管理栄養士の指導の下、和気藹々と調理実習を行いました。

当日のメニュー

- ・マンナンご飯
- ・煮魚（サワラ）
- ・酸辣湯
- ・アスパラとエリンギの和え物
- ・低カロリー和菓子



●エネルギー 539kcal ●塩分 2.8g ●食物せんい 15.5g



～参加者のご感想～

- ・「境界型」と言われ病院を出たらこの料理教室のパンフレットを見つけたので参加した。
- ・思ったよりも量があったが、実際に食べているのはもっと多いかな？と思う。
- ・いい勉強になった、薄味も参考にしたい。・魚料理をうちでよくやるので勉強になった。
- ・さっぱりしていておいしかった。・魚好きなので、薄味でいい味だったと思う。

～栄養士の感想～

- ・春らしいお料理ができて良かった。・初めての方が多かった。・具体的な料理について話げできた。・量ると調味料がこんなに少なくて良いんだという声があった。・量る習慣をぜひつけて欲しい。・アンケートは次回につながるものなのでぜひ書いて行って欲しい。
- ・皆のコミュニケーションの場でもあるので、パワーを貰って帰って欲しい。

第44回 多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会

平成20年4月21日(月)多摩北部医療センターにおいて開催されました。

平成20年4月21日(月)多摩北部医療センターにおいて「第44回多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会」が開催されました。今回、当番世話人は池田内科医院 池田吉昭先生がご担当されました。池田先生より「近隣の基幹病院3箇所を次々と転院の後、当院を受信して来たインスリン療法中の2型糖尿病の1例(横紋筋融解症から急性腎不全を併発し、血液透析で救命したケース)」について詳細に症例発表をして頂きました。次に、よつ葉薬局 笠原徳子先生より「地域薬局におけるインスリン外来導入パスの試み」という演題で発表して頂きました。地域医療機関が緊密な地域連携のもとに糖尿病患者のケアを安全確実にいき、トラブルを予防し、患者に則した一貫した糖尿病治療管理を行えるようにするために導入前、導入後のケアについてや実際の症例データを御紹介いただきました。総括として、地域の糖尿病インスリン導入患者の管理状況の把握と連携が可能となるパスを作成できるよう、システムの充実を図りたいと述べられました。様々な職種から活発な意見交換が行われ、本会は盛況のうちに終了しました。



研究会他のお知らせ

◆ 直接事業

◆ 間接事業

◆ 第92回 実践栄養指導勉強会 (※お申込は不要です)

開催日 : 平成20年6月17日(火) 18:45~20:15

場所 : 緑風荘病院併設グリーンボイス1階デイルーム

西武多摩湖線 八坂駅下車1分(東村山市萩山町3-31-1)

参加費 : 会員無料 非会員:500円

テーマ : 糖尿病合併症治療の考え方

~最新のエビデンスをもとに~

講演: 東京都立府中病院内科医長 辻野 元祥先生

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位: 2単位

◆ NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 第43回 総会・例会 (※お申し込み不要です)

開催日 : 平成20年6月28日(土) 14:00~17:30

場所 : 武蔵野公会堂

参加費 : 会員無料 一般 1,000円

テーマ : 「メタボ時代の栄養指導」

講演「糖尿病の食事療法における糖質摂取の意義」

女子栄養大学栄養学部実践栄養学科

医療栄養学研究室 教授 本田 佳子先生

講演「糖尿病の国際戦略と日本の方針」

中部ろうさい病院 院長 堀田 饒先生

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位: 7単位

★日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(第2群): 1単位



研究会他のお知らせ

◆ 直接事業

◆ 間接事業

◆ 第7回 西東京CDE研究会総会 **(※お申し込みが必要です)**

開催日 : 平成20年7月12日(土) 14:00~17:30

場所 : 府中グリーンプラザけやきホール

参加費 : 1,000円

教育講演「地域医療連携におけるメーカーの役割と取り組み」

特別講演「高齢者における糖尿病医療の課題」

講演「高齢者の在宅支援の実際と問題点」～それぞれの立場から～

◇高齢者糖尿病の在宅療養を支える

◇当院における高齢者在宅支援の実際

◇要介護高齢糖尿病患者に対する食改善指導の意義と課題

◇高齢者の在宅支援の実際と問題点

～病院管理栄養士の立場から～

◇在宅患者への薬剤師の関わり

◇訪問リハビリテーションで、何をやってるの

シンポジウム「高齢者の在宅医療を支える医療連携を考えよう」

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 7単位

★日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(第2群) : 1単位申請中

◆ 平成20年度 西東京糖尿病療養指導プログラム **(※お申し込みが必要です)**

開催日 : 平成20年7月27日(日)

場所 : 一橋大学 国立キャンパス

参加費 : 5,000円(昼食費込 当日会場にてお弁当をお配りいたします。)

三領域合同特別講演 聖路加国際病院理事長・同名誉会長 日野原 重明先生

<教育看護系>第5回 西東京糖尿病教育看護研修会

第1部「患者と家族への支援～発達段階別における実践者の取り組み」

第2部「慢性疾患の患者と家族を包括的に支援していくプロセスとケアについて」

<病態栄養系>第5回 西東京病態栄養研修会

特別講演「糖尿病と口の中の健康」

特別講演「糖尿病とストレス」

パネルディスカッション「歯、噛む、歯周病を探る」

<薬剤系>第5回 西東京薬剤研修会

教育講演「最近のインスリン」

教育講演「糖尿病患者さんとの関わり方」

～これからエンパワーメントに取り組みたい薬剤師のために～

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 10単位

★日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(第1群) : 2単位申請中

参加受付 : 同封の申込書をFAXいただくか、当会HPの参加申し込み頁よりお申し込みください。

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 事務局

〒185-0012 国分寺市本町3-10-22 リエントフ 3F 402

TEL : 042(322)7468 FAX : 042(322)7478

http://www.nishitokyo-dm.net Email:w_tokyo_dm_net@ybb.ne.jp

