



## 今こそ気を付けたいポイント

北病院外来糖尿病認定看護師 前田 るみ



新型コロナウイルス感染症が広がる中、「ずっと家に閉じこもり、一日中ぼーっとテレビを見て、周りとは話すことも少なくなった」という患者さんの声をよく聞きます。感染を恐れるあまり生活不活発となることは、心身や脳の機能が低下、血糖コントロールの悪化にもつながります。

### 【今こそ気を付けたいポイント】

- 座っている時間を減らす(テレビのコマーシャル中に足踏みするなど)
- 室内でできる運動で筋肉を維持する(ラジオ体操やスクワットなど)
- 人混みを避け、散歩など運動を心掛ける
- バランス良く食べ免疫力を維持する  
特に筋肉を作るタンパク質は大切
- 食後と寝る前に歯を磨く  
※ 感染症予防に有効
- 口周りの筋肉を保つ
  - ・3食しっかりよく噛んで食べる
  - ・少し歯ごたえのある食材を選ぶ
  - ・電話なども活用し人と話す機会を増やす
  - ・歌を歌う など
- 孤独を防ぐ
  - ・家族や友人と支え合い助け合い、ちょっとした挨拶や会話に心がける
  - ・メールや手紙なども利用して意識して交流する 正しい最新情報を共有する

\*血糖コントロールが良好であれば、新型コロナウイルスの危険性は糖尿病でない人と同等です。こういう時こそきちんと基本の療養に努めていきましょう。

参考：一般社団法人日本老年医学会HP