

**年末・年始 生活のポイント**

年末年始は、いつもできている**食事療法や運動療法、服薬、インスリン注射、血糖測定**などを**うっかり忘れてたり、ついおろそかになってしまいがちです**。1年のうちで多くの患者様の血糖コントロールが乱れやすい期間といえます。

医療機関も休みに入るので、次回受診日までの**薬やインスリン、針、血糖測定**の物品などが**十分かどうか確認**しておきましょう。

寒さに加え、生活が不規則になるなどの原因で、風邪をひきやすくなります。

また、糖尿病の**コントロールが悪いと免疫力が落ちるため、感染症（インフルエンザ、肺炎、胃腸炎など）にかかりやすくなる**ので、普段から血糖値の高い方は気を付けてください。

感染症予防には、マスクの着用、うがいと手洗いの習慣、そして十分な睡眠と休養、バランスの良い食事が大切です。

*** からだを動かしましょう 『 食べたら動きましょう 』**

家で1日中テレビの前で座りきりは太るもとです。

歩くのが一番手軽なので、食後30分～1時間後に、30分～40分続けて歩きましょう。

*** たべ過ぎない 『 腹8分目を心がけましょう 』**

ごちそうとお酒は高エネルギーです。

お餅は角餅2個（1つ50g、120キロカロリー）までが無難です。

*** いつもと同じ 『 規則正しい食生活を送りましょう 』**

日常の3食のリズムを乱さないように心がけましょう。

目に付く所には食べ物を置かず、ダラダラと食べ続けないように注意しましょう。

"かたい" 決意で一年を過ごしましょう！

