

# もみのきのきもち



〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1  
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38  
TEL.0263-87-6806  
FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

## コラム

相談員 曾根原



今回はもみのきの利用者さまにも複数おられる糖尿病についてお話しをしたいと思います。

糖尿病は、40〜50歳代に予備軍や発症する方が多く、全国で推定1000万人以上いると言われている比較的身近な疾病です。  
糖尿病は進行すると網膜症、腎障害、末梢神経障害といったような深刻な合併症が起ることがあります。その合併症の前段階で、「コントロールされない血糖が血液に影響し、大事な酸素や栄養素が行き届かなくなります。そのため、足や手に痛みやしびれが出る、のどの渇き・頻尿、疲労感、といったような症状が出るケースがあります。糖尿病をおもちの利用者さまの中には、手足のしびれや、「足の裏が感じない」というような、感覚に異常を感じる方がいらっしゃいます。このような場合、手に力が入らずモノがうまく持てない、立位になっても踏み出せない等の症状が出て、結果転倒の原因ともなることがあります。そのような事を防ぐために、循環を良くするよう施術をし、手・足の感覚の程度を確認しながら、ごつごつと施術していきます。また、疲れやすい方が多いためか、施術中に寝てしまわれる方も少なくありません。  
最後に糖尿病の予防のためには、食事と運動に気をつけることが大切で、腹八分目、朝食を含めてきちんと3食、ゆっくり噛んで食べて、野菜は多めにバランスよく、薄味を心がけましょう。  
ですが、すでに発症してしまっている場合には、自己判断せず、日常生活の改善を含め、医師と相談の上、きちんと治療をしていくことをお勧めします。

### 今月の TOPICS

#### ペット紹介



- ★名前、姫 co【ひめこ】 7歳
- ★犬種【ポメラニアン】
- ★上田の保護施設から我が家に来てくれました。甘えん坊でいつも寄り添ってくれる優しい女の子です。



池田町W様より

安曇野市豊科 A様 89歳女性



ご本人より  
いつもやさしい笑顔の訪問で心やすらぎます。私の体調をしつかりと把握して下さり的確に治療をされる点有難いです。痛いながらも体と心がいやされることに感謝感謝です。

### ご利用者の声

お手紙をいただきました。



### 作品紹介 カレンダー



◎10月の版画絵は、こわとりです。  
朝早くから元気がよくなります。



撮影者 曾根原

◎コスモス  
綺麗なピンク、白色のコスモスの花を見ますと、秋の訪れを感じます。



撮影者 増沢

◎稲刈り  
実りの秋。あちこちで見かけますね。



撮影者 増沢

### 今月のショット

◎ヒガンバナ  
真っ赤な花を咲かせています。

#### 編集後記

暑いと思っていましたら、朝夕、すっかり涼しくなりました。どうぞ体調にお気をつけてお過ごしください。「もみのきのきもち」編集委員会