

東邦大学医療センター大森病院

# からだのとしょしつ だより

18号 2016/7/1

【資料の紹介】おすすめの一冊



## 図解でわかる糖尿病

血糖値を下げるおいしいレシピつき

主婦の友社編集/発行 2015

\* \* \* \* \*

- 糖尿病ってどんな病気？血糖値・インスリンってなに？  
糖尿病の基本知識をわかりやすく解説しています。
- 病気のことを理解したら、次はどのような治療法があるか  
を知ることで、糖尿病との付き合い方がわかってきます。
- 糖尿病と付き合いの中で「食事」はとても重要です。  
血糖値を下げるレシピでおいしく食べて食生活を改善し、糖  
尿病と上手に付き合いましょう。

## 「聖路加健康ナビスポット・るかなび」見学記

2016年6月10日、からだのとしょしつで活動中のボランティア7人と司書3人が、今春に移転オープンした「聖路加健康ナビスポット・るかなび」を見学した。築地にある聖路加国際大学の施設1Fにあり、タリーズコーヒーと空間を共にした、とても素敵な地域に開かれた健康情報スポットであった。

### 豊富な闘病記

るかなびには約3000冊の闘病記・医学系図書・パンフレット・雑誌があり、コーヒーを飲みながら自由に閲覧できる。闘病記（約1600冊）が充実しており、どのような病について書かれた本なのかがわかる「闘病記150文字紹介」があるのが特徴だ。ボランティアの方々によって作成されたもので、書名をみただけではわからない内容が要約されており、闘病記を探している人にとっては大変役に立つ資料だ。聖路加国際大学の看護学生が授業の一環で闘病記を探しにくることがあり、学生の姿も見受けられた。



## 充実した健康相談や健康チェック

看護職または健康や医療に携わる専門職が常駐しており、気軽に相談できる環境になっている。また、骨密度測定・体脂肪測定・握力測定など、自分の身体の状態をチェックする事もできる。有料サービスとの事だが、病気を予防する事や、あふれる健康情報の中から必要な情報を探し出す事に協力してくれる。

## ミニ健康講座・ミニコンサート

健康講座やコンサートも毎月1回開かれており、健康づくりに必要な健康情報と音楽や落語等のくつろぎの時間を提供しているようだ。こちらも有料であるが、地域の人達との交流の場にもなっているようだ。



◆なのはな文庫のご案内◆

◇なのはな文庫は、毎週火曜日の午後、おもに病棟のデイルームを巡回して本棚の本の整理をしたり、新しい本を補充するボランティア活動です。

◇一人でも多くの患者さんが、本を読まれることで日々の時間に安らぎと癒しを感じていただけたらと思って活動しています。

◇大田区立図書館からリサイクル本をいただいています。

◆なのはな文庫はこちらで活動しています◆

外来1号館：小児医療センター，産科・婦人科

メンタルヘルスセンター，皮膚科

2号館：整形外科，糖尿病・代謝・内分泌センター

病棟1号館4階，2号館4階から9階，

3号館4・5階，5号館4・5階

6号館1・2階

編集・発行：からだのとしょじつ

東邦大学医療センター大森病院2号館3階

開室日時：9:30から16:30 第3土・日・祝日はお休み。

「からだのとしょじつ」ホームページもご覧ください。

<http://www.mnc.toho-u.ac.jp/mmc/karada/>