

世界糖尿病デー ～周りの人とできる 糖尿病ケア～

孤独は 糖尿病リスクを上げる？

研究によると、孤独を感じている人は、糖尿病の発症リスクが1.4倍以上に上昇していたとの報告があります
また、健康寿命をのばすためには、「つながり力を高める」ことが最も大切な行動だとされています

様々なソーシャルサポートを見つけてつながることが
治療・予防に大切です

ソーシャルサポートって？

家族や友人、医療スタッフなど、困っているときに助けてくれる身の周りの人のことをいいます
ソーシャルサポートは、一般的に4つに分類されるとされており、
ストレス対処や生活の質の向上に重要な役割を果たします

情緒的サポート

共感
なぐさめ

家族、友人、
医療スタッフ、
同僚

道具的サポート

家事や育児の手伝い
経済的援助

家族、
医療スタッフ

情動的サポート

専門家のアドバイス
適切なサービスへの紹介

医療スタッフ

評価的サポート

肯定的なフィードバック

医療スタッフ、
家族

たとえば

前から気になってた〇〇、
一緒に行ってみない？

あそこのスーパー、
他と比べて安くいるいるぞうよ。

つらいなあ。
本当によく頑張ってる。

友人

どんなことで困ってる
何か手伝えること
あるかな。

運動のために
私も一緒に散歩に行こうかな。

家族



わたし

このコミュニティに参加する
ためにはどうしたらいいかな？

さすがですね。
この調子で
やっていきましょう。

今お困りのこと、
なんでも
おしやってください。



このホームページで
情報が詳しく
更新されてるみたいですよ。

スタッフ

あなたとのつながりが
ケアになります

心強いサポーターがいることで、
セルフケアにつながりやすくなるといわれています

後援：高槻市

糖尿病ケアチーム
公認心理師