

青なぎ通信

2017. 12. 1 (第8号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

～糖尿病治療は **食事**・**運動**・**薬物** 療法のバランスが大事～

『室内運動と踏み台昇降』で

冬場の運動不足解消に挑戦!!



外出する機会が減りやすい時期になりました。

「立ち座り運動」や「踏み台昇降」は自分のペースで、個人の体格や体調に応じた方法を選択でき効果的な体重減少、脂肪燃焼、筋力増強、基礎代謝上昇などに期待ができます。時間は1日10分程度からでも効果があります！

※運動を行う場合は必ず医師の指示に従いましょう。

運動時間を作れない人
座っている時間が長い人
疲れやすい人にオススメ

「座って室内運動」

椅子を使って立ち座り。
3秒かけて立ち上がり、
3秒かけて座りましょう。



「踏み台昇降」

「踏み台昇降運動」の踏み台は
5cm から30cm 程度で、自分に
あった高さを見つけましょう。

※関節に痛みが生じている人、血圧が高い人、
動悸や息切れがする人には不向きです。



下肢筋力を強化したい人
基礎代謝を高めたい人
運動の時間が取れない人
にオススメ

～糖尿病とお薬について～

くすりは糖尿病の合併症にならないために、
血糖をコントロールする大切な役割を担っています。

糖尿病は自覚症状が少ないためにくすりを飲み忘れることが多いと言われています。
飲めない理由は「飲み方が難しい」「シートから出せない」「副作用が出た」等いろいろ
あると思いますが、自己判断で中止しないように、お願いします。



困ったことがあれば、
スタッフに気軽に相談して下さい。
一緒に考えましょう。

