

糖尿病ワンポイントアドバイス 運動を楽しく続けよう!

みなさんにとって秋といえば何ですか?「読書の秋」、「芸術の秋」、「もちろん!食欲の秋!!」という方も多いのではないのでしょうか?今回は「スポーツの秋」についてお話をさせていただきます。

そもそも「スポーツの秋」とはどうして言われるようになったのでしょうか?運動しやすい気候だからという理由が多いようですが、1964年の東京オリンピック後にこの言葉が定着したようです。今年は10月12日が体育の日です。東京オリンピックから45年。これをきっかけに今年、新しく運動を始めるのもいいかもしれませんね。

★運動の効果★

食後1~2時間後にもっとも血糖値が高くなることから、運動で効果的に血糖値を下げるためにも食後1~2時間後に運動をすることがお勧めです。また運動を継続することで心肺機能の強化や筋力強化、減量につながることができます。さらに心地よいと感じる運動を続けることでストレス解消にもなります。

★今日からはじめられるウォーキング★

お金がかからず、今日から始められる運動としてジョギングとウォーキングがあげられます。特にウォーキングはジョギングに比べ足や腰に負担をかけず、心臓への負担も少ないので「運動が苦手…」という方にはお勧めです。ただ歩くだけではなく、これから紹介するウォーキングフォームを意識して行くと、さらに効果的な運動になります。歩数計をつけて歩くことで、毎日の自分の頑張りを日記やカレンダーに記録していくのもいいですね。目標は一日1万歩。これは約160~

300Kcalのエネルギー消費に相当します。でも、いきなりは無理ですので、まずは日常生活の倍の歩数、あるいは(日常生活も含めて)1日6000歩くらいから始めるといいでしょう。個人差はありますが10分のウォーキングで約1000歩です。腰痛や膝痛が心配な方は水中ウォーキングもお勧めです。

ウォーキングフォーム

- ▶ あごを引く
- ▶ 背筋は伸ばす
- ▶ 歩幅を広げる
- ▶ リズミカルに歩く
- ▶ 横揺れや上下動を少なくする
- ▶ 肩の力を抜き、大きく腕を振る
- ▶ 肘は歩くスピードにあわせて90~120°に曲げる



音楽を聴きながら、あるいは景色を眺めながら“楽しく”ウォーキングしましょう! (2病棟看護師 谷口彩子)

歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

(日本糖尿病協会三重支部主催)

参加者大募集

- 期 日 / 平成21年11月8日(日)
- 開催場所 / 鈴鹿青少年の森
- 参加資格 / 糖尿病治療中の患者さんとその家族
- 集合場所 / 午前10時(雨天中止)
- 集合場所 / 鈴鹿青少年の森シンボル広場
- 終了時間 / 午後3時(予定)
- 参加費 / 1名につき200円
- 注意事項 / 参加にあたっては各自が主治医に相談し、必ず了解を得てください。昼食は各自でご持参ください。
- お申し込み / 三重病院内科窓口でお尋ねください。

三重病院 外来糖尿病教室 10月開催のお知らせ

★10月のテーマ インフルエンザ対策

- 日 時 ● 平成21年10月28日(水) 14時~15時
場 所 ● 三重病院 研修棟 第1研修室
(表玄関向かって左側の建物です)
内 容 ● インフルエンザ対策の講義と実技
講 師 ● 医師 菅 秀
参加費 ● 無料



見えない敵「インフルエンザ」と戦うには?
インフルエンザの基本的知識、予防法、そして早期治療法などについてお話しします。

★お問い合わせ / 三重病院 内科外来までどなたでも参加できます。当日直接会場へお越しください。