

## 糖尿病 ワンポイントアドバイス

# 3B体操ってなに?!

当院の小児慢性期病棟では、肥満や糖尿病の子ども達が運動療法に取り組んでおり、月に2回、講師の先生を招き、3B体操を行なっています。

“運動の秋”ということで、10月の外来糖尿病教室では、運動療法をテーマに、3B体操の講師の先生に協力を依頼し、参加者の皆さんには楽しんで運動に参加していただきました。

さて、3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら全ての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操です(社会法人日本3B体操協会HPより抜粋)。

「ボール」はバランスボールのような柔らかい素材の大きいボールを用いて、まるみ、はずみ、ころがりを利用して、脊柱に刺激を与え、内臓を強化します。また、その重さを利用したり、動きを目で追う事で、視神経、運動神経を刺激しバランス感覚を養います。



「ベル」は取っ手がついた柔らかいクッション素材の道具で、呼吸運動や筋肉運動を行い、その軽さを



「そうそう、背筋をピンとして!」

利用して、失われた機能を回復し、歪みのない全身運動を誘導します。

「ベルター」は太く大きなゴムの道具で、筋肉の柔軟性に合わせベルターの適度な伸び縮みを利用し、関節の可動域を広げ、全身を整えます。



年齢や体力など対象者に応じた運動内容があり、楽しくリラックスしながらできる運動の一つとして今注目されています。全国約9000ヶ所で教室が開催されており、最寄の公民館、コミュニティセンターなどで参加することができます。

運動不足だと感じるあなたも、チャレンジしてみてもいかがですか?! (3病棟看護師 伊藤 志野、松田 汐未)

## 医療福祉相談室 だより

医療福祉相談室には  
小さな図書コーナーがあります

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいています。

ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院問わずふりのぞいてください。

## 今月のイチオシ

### 「はやく はやくっていわないで」

益田ミリ 作/ミシマ社

朝や、出かける前、こどもさんに…「はやくしなさい」「グズグズしないで」そんな風につい口からでてしまうことありませんか?

あなたが大人なら、言われた記憶はありませんか?

社会へでてからも比べられたり、せかされたり。そして、自分らしさがわからなくなったり。

そんなちょっと苦しいときに読んでみて下さい。

「あなたはあなたでだいじょうぶ」って声がかきこえるはずです。(ソーシャルワーカー 高村 純子)

## 三重病院 外来糖尿病教室

### 11月開催のお知らせ

### インフルエンザワクチンと 肺炎球菌ワクチンの重要性

糖尿病の方は、呼吸器感染症にかかりやすいといわれています。  
インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンで予防しましょう。

日時 平成23年11月30日(水) 14:00~15:00

場所 三重病院 研修棟 第一研修室  
外来棟玄関にむかって左側の建物です。  
詳しくは職員にお尋ねください。

講師 呼吸器内科 医師 丸山貴也先生

関心のある方はどなたでも参加できます。  
当日直接会場にお越しください。参加費無料です。

お問い合わせは 059-232-2531 内科外来まで