

糖尿病だより

千秋病院 糖尿病グループ H30.4月発行



H30年1月29日に糖尿病教室を行いました。
今回の教室の内容は「糖尿病とウォーキング」でした。
理学療法士が運動の必要性・効果についてお話しし、その後
みなさん一緒に院内でウォーキングを行いました。

【ウォーキングとは】

身体維持・体力増強のための歩行運動
誰でも簡単に行え、歩く距離・時間・速さ・負荷量を意識して実施
することで、より効果的に行うことのできる運動

【ウォーキングの姿勢】



【実施時の注意点】

- 会話しながら楽に歩け、汗がでるかでないか程度
- 1回 20～60分程度 1週間で150分以上
- できれば毎日・少なくとも3日に1度は実施
- 負荷量は歩く速さ、時間、コース(坂道等)によって調整できます
- 食後に行うと効果的です。
- 高血圧のある方は血圧の上がりやすい早朝は避けましょう

アンケート Q&A

Q: 歩くだけでなく、少しは走った方がよいでしょうか
A: 糖尿病の運動療法の基本は「中等度強度」「少なくとも週3回の頻度」が基本です。余裕があれば負荷量をあげてもらって構いませんが、安全に継続して実施できる方法を選択してください。

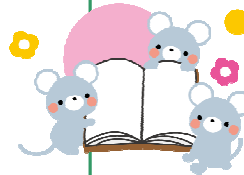
Q: サウナは運動になりますか
A: 残念ながら運動効果は難しいと思われます。

Q: 自転車の場合、効果を見込めるのは何分くらいからか
A: 糖尿病の方の消費カロリーの目安である160kcalを消費するには約23分、約5.8km走行する必要があります。ただし効果は個人差があるので定期受診時のHbA1cの変動を参考に設定して下さい。

※体重50kgの方で計算

【最後に】

糖尿病に対する運動は継続して実施する事が一番重要です。
日頃の生活の中で運動量を増やす、楽しめる運動を見つけるなど
継続できる工夫をする事が大切です。ウォーキングは誰もが気軽に安全に行える運動なので是非行って下さい!



H30年度の糖尿病教室 予定は・・・

- 11月 運動療法について
- 1月 栄養士さんからの話

糖尿病教室お知らせ

6月18日(月) 14時～ 市民健康教室にて
眼科 視能訓練士 からの話 です

「糖尿病網膜症だけじゃない？」

網膜の病気いろいろ」

たくさんの方の ご参加 お待ちしています

