

糖尿病

ワンポイントアドバイス

## 『今日からできる ながら体操』

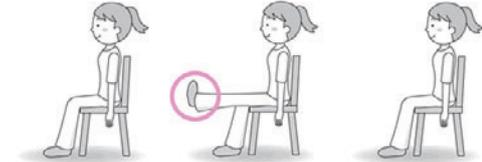
生活習慣病には運動療法が有効です。その効果は、①血糖値を下げる ②肥満防止 ③血圧を下げる ④心臓・肺の働きをよくする ⑤筋力を強くして転倒・つまずきを防止する ⑥ストレス解消 ⑦日常生活が楽しくなる など様々です。しかし、「運動をする時間がない！」という方も多いのではないのでしょうか。そこで、何かをしながら行う「ながら体操」をご紹介します。無理せず、体調に合わせて行ってください。

椅子に座りながら体操

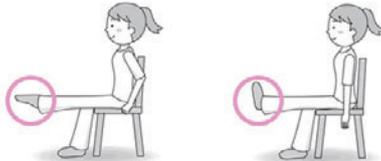
- 片足のつま先を上に向けたまま、膝を引き上げる  
[10回2セット]



- 片足のつま先を立て、膝を伸ばす。  
ふくらはぎとすねを意識する。 [10回2セット]



- 片足を伸ばして座り、つま先を伸ばしたり上に向けたりを [10回2セット]



- 両足でつま先立ちとかかと立ちを交互に繰り返す  
[10回2セット]



タオルを使いながら体操

- タオルをピンと頭の上で張り、そのまま左右に倒す



- 胸の前でタオルをピンと張り左右に腰をひねる



- 足の指を使ってタオルを引き寄せる



(湯のまち別府健康21、OCN大人の趣味生活 ホームページ参照/看護師 山崎 あや)

## 三重病院外来糖尿病教室

3月開催のお知らせ

「糖尿病薬を  
上手に飲むために」

★インクレチン関連薬を中心に  
糖尿病薬の飲み方、効き方  
をお話します



日時 ●平成23年3月23日(水)  
14:00~15:00

場所 ●国立病院機構三重病院 研修棟  
外来棟玄関におかって左側の建物です  
詳しくは職員にお尋ねください



お気軽に  
ご参加  
ください

●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。参加費は無料です。

●お問い合わせは 059-232-2531 内科外来まで