



# 健康フェスタ

9月8日に健康フェスタを開催しました。天候にも恵まれ、100名以上の方にご来場いただきました。昨年度来場いただいた皆様の声から今年度は新たに骨ウエーブ測定と血管年齢の機械を導入しました。また、転倒危険度チェック、生活習慣病予防の講義、お口の健康相談を新たな企画として増やしました。

骨ウエーブ測定は従来の足で計測する骨密度ではなく、腕で計測できる骨ウエーブという機械を使用し、来場者の方からは「靴下を脱がなくていいからうれしい」などの声が聞かれました。また、昨年度「血管の年齢を知りたい!」というお声から血管年齢の機械を使用し、「実際の年齢より若かったからうれしい。」などの声をいただきました。今年度は内臓脂肪測定も台数を増やし、多くの方に体験いただけるように工夫しました。

来場者の方からたくさん質問や悩み、日々の食生活などを話していただき、来場者の方の健康意識が高く、自分



の健康意識も見直さなければならぬと感じました。毎年楽しみにしていると来てくださる方も多く、私達も毎年皆様とお話できることを楽しみにしています。来年も皆様の健康維持に貢献できるように、楽しい企画を考えております。初めての方もたくさんの参加をお待ちしております。  
(外来看護師長 川合 紋加)

## 糖尿病ワンポイントアドバイス No.4

### ～冬に行う運動のススメ～

朝夕の冷え込みも厳しくなり、これから本格的な冬に向かいますが、皆さんは日々どのように運動療法に取り組まれているでしょうか？運動療法には ①血糖値を下げる ②インスリンの効きが良くなる ③減量効果 ④高血圧や脂質異常症の改善 ⑤心肺機能向上 ⑥ストレス解消などの効果があります。ただ、寒い時期の運動には注意すべき点がいくつかありますので今回、ご紹介させていただきます。

#### ■運動を始める前に

- 安全かつ効果的に行うために医師に相談し、メディカルチェックを受けましょう。
- 服装は体が温まったら1枚ずつ脱げるように重ね着をして、速乾性機能素材の衣服を利用するのも良いでしょう。
- 寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすく、柔軟性も低下しケガをしやすくなるのでウォーミングアップは念入りに行いましょう。
- 足に合った靴を、正しく履きましょう! (靴ひも

は履くたびに結び直すと、靴の中で足が動くことがなく、靴擦れ防止になります)

#### ■運動する時には

- 気温の変動が少ない屋内や日中に行うのがおすすめです。
- 冬は空気が乾燥して身体から水分が失われやすくなるのでこまめな水分補給を忘れずに行いましょう。(冬は汗をかきにくいいため水分不足に気が付きにくいので要注意!)
- 毎日にげなく行っている動作を意識することで日常生活での運動量を増やしましょう。(1階分だけでも階段を利用する・晴れた日はあえて入り口から遠いところに駐車する・家事はこまめに大きな動作で行う)
- 運動後はクールダウンも忘れずに行う。運動は継続することが大切です。寒い冬もご自身にあった方法で、無理せず楽しく続けて病気やケガをしにくい体づくりができるとうれいですね。(糖尿病看護認定看護師 渡邊 美佳)