

# 健康新聞 11月

地方独立行政法人筑後市立病院  
糖尿病委員会  
2023年11月 発行



落ち葉舞い散り冬の到来を身近に感じる頃となりました。今年は夏から流行の兆しのあったインフルエンザや収束しない新型コロナウイルス、例年になく大流行しているアデノウイルスなど、様々な感染症の危険にさらされています。また、冬の季節には、感染性胃腸炎や風邪にも注意が必要です。換気が悪い環境や密集した室内で過ごす際は、自分を守るための感染対策が最も大切です。また、日頃からバランスの良い食事と適度な運動で体の免疫力もUPさせましょう!!

今月のテーマ  
運動すると、どんな効果があるの？



## 運動の効果

### ●運動の急性効果

運動することで、骨格筋で糖が利用され、運動中の血糖が低下する。

### ●運動の慢性効果

適度な運動が習慣化(週に3日以上)されるとインスリンが効きやすくなり、血糖コントロールの改善が期待される。

### 運動はいつするのが良いでしょう？

食後の1~2時間後に行うと食後高血糖に効果があります。

### 運動をする時の注意点は？

- ・食前や食直後は避けましょう
- ・体調が悪い時は休みましょう
- ・こまめな水分補給、低血糖に備えブドウ糖を携帯しましょう

**\*運動を開始する際は合併症や、血糖コントロールの状態により運動制限が必要な場合があります。**

**必ず主治医に相談しましょう。**



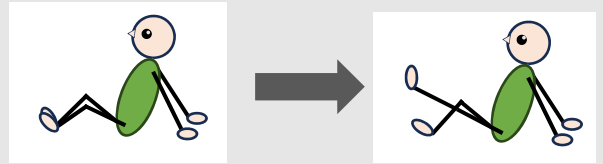
## 運動することで期待できる効果

- ① 体内のブドウ糖や脂肪が利用され、血糖値が下がる！
- ② インスリンが効きやすくなる！
- ③ 肥満の解消や予防！
- ④ 骨粗しょう症や筋力低下の予防！
- ⑤ 高血圧や脂質異常症の改善！
- ⑥ 心肺機能をよくする！
- ⑦ 運動機能の向上！
- ⑧ ストレス解消！など



## やってみよう腹筋

かかとを床から離し、左右10~12回ゆっくり足の曲げ伸ばしを繰り返す



運動するならどれ？

体重50kgの方が100キロカロリー消費する運動

- 掃除機をかける：36分
- 普通に歩く：36分
- 庭の草むしり：34分
- 軽い体操：30分
- グランドゴルフ：24分
- 早歩き：27分
- 山登り：18分
- 階段をゆっくり上がる：17分



運動はしないといけないと分かっているけど、なかなかできない...と思っている方！運動に対するハードルを上げず、できる事を10分でも始めてみてください。そして、少しでも始められた自分を褒めてください。大切なことはまず始める事です。運動は無理なく、楽しく継続できる事を目標にしたいですね。



## お知らせ

外来糖尿病教室(内科)  
糖尿病試食会(栄養課)  
は現在中止となっております。

お問い合わせ  
0942-53-7511 (代)

