

# 健康新聞

今月のテーマ  
「安全に運動を行うために」

## 5月



日中は汗ばむほどの陽気となり、夏の近いことを実感する季節になりました。毎日様々な不安や心配があることと思いますが、1日でも早く皆様が安心して普段の日常に戻れることを心から願っております。さて、今月は運動についてです。健康と運動、切っても切り離せない関係にありますが、まずは安全に行うこと。運動のための事前準備も大切です。安全に元気に前を向いて頑張りましょう！

### 運動するときの準備と注意



運動前後には準備運動と整理運動をしましょう

ケガや事故の防止のためストレッチなど行います

運動前や運動中、運動後には十分な水分補給

熱中症、脱水予防のため、飲み物を持ち歩きましょう

運動による低血糖の防止対策

ブドウ糖や軽食を準備しておきます

運動する時間帯

空腹時は避け、食事の1～2時間後が望ましいです

体調が悪い日などは見合わせ、運動を開始しても運動中に気分が悪くなった場合などは、すぐに運動を中止しましょう。

### 運動に適した靴を選びましょう

ひもや面ファスナー付きのもの。履くときはきつく締めすぎない。

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。

かかととはぴったりと合ったもの。



底は柔軟性があり、前から1/3で曲がるもの。かかとの底は厚めでクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。

「糖尿病ネットワーク」より

### ～今月のワンポイント川柳～

大股で早歩きすることは「中等度の運動」となりウォーキング効果が上がります。しかも目線を上げることで姿勢がよくなり美しく見えます。運動は連続して20分できなくても、5分でも10分でも脂肪は燃えるので、短時間でも積み重ねて合計20分以上を目指しましょう。運動は週に3日以上、できれば毎日行うことが勧められています。

早歩き

大股歩きで

効率アップ



ちょっと一言

歩きスマホによって背骨や骨盤がゆがみます。歩きスマホは事故と病気のもとになりますのでやめましょう。



塩分を減らすために知って欲しいこと！

塩分6%

調味料は表記されている塩分を確認しましょう



- ・ 麺つゆ（ストレート）：3.4g/100ml
- ・ 麺つゆ（濃縮2倍）：2.8g/50ml
- ・ 味ぽん®：1.5g/大さじ1
- ・ ぽん酢：0g/大さじ1
- ・ 冷やし中華のつゆ：0.9g/大さじ1



### お知らせ

糖尿病教室は開催を見合わせております。

お問い合わせ

代)0942-53-7511 内科外来



発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会  
発行月：2021年5月 No.3