



新緑のまぶしい季節になりました。本来なら、外出して運動するにはちょうど良い季節ではありますが。コロナ感染予防を考えると、控えざるおえない状況になっています。しかし、自宅で運動をしない生活は、血糖コントロールを悪くするだけでなく、筋力低下、筋量減少につながります。またそれが血糖コントロールに影響するという悪循環に陥ってしまいます。自宅でもできる運動、また1日1回は日光浴をして骨そしょう症にも気をつけましょう。この状況が終息し、その時に今までと変わらない生活に戻れるように、筋力低下の予防に努めましょう。



靴の選び方

糖尿病神経障害を合併した患者やそうでない人も適合の悪い靴を履くことで発生する問題があります。足に合わない靴で運動を続けると、「外反母指」「内反小趾」「巻き爪」「靴ずれ」など足トラブルを引き起こす要因となります。また足の形は左右で違いがありますので、両足で試し履きして、少し動いてみて問題がないか確認してみてください。

(試し履きのポイント)



- ①踵のカーブと幅が靴と一致しているか
- ②土踏まずが靴のアーチラインに合っているか
- ③横幅（指の付け根部分の幅）が靴と合っているか
- ④爪先が靴の甲部や前部に当たっていないか
- ⑤靴のトップラインに隙間や食い込みがないか

歯と食事の関係

※ショ糖は糖の1種で砂糖の主成分

1. 虫歯や歯周病の原因「プラーク」は「ショ糖」だけを材料にして作られる。
⇒ショ糖の摂取量を減らすと、虫歯や歯周病のリスクを下げる可以降低。
2. 歯は飲食のたびに「破壊」と「修復」を繰り返している。
⇒「間食」を減らすと虫歯のリスクを下げる可以降低。
3. 歯を守る食べ方
⇒・3食きちんと食べる。（間食を控えて1日3回規則正しく。だらだら食べはNG。）
・良く噛み唾液をたくさん出す。（唾液は口の中を清潔にし、歯を修復する働きがあります。）
・砂糖の「量」と「とる回数」に注意する。



やってみよう
運動療法

80kcal 消費する運動
(体重60kgの方の場合)

階段(登り) 10分

階段(降りる) 20分



出来る所から無理をしないようにしましょう！！

6月13日(土) 教室中止です

コロナ感染拡大予防のため教室の開催をしばらくの間、中止としています。開催の有無に關しましては内科スタッフにご確認下さい。
お問い合わせ☎：0942-53-7511(代)