

# 運動はあなたの健康のパートナー

運動は体にも心にも様々な効果があります。少しでも続けることが大切です。

「健康のために運動する」ということは誰もが理解しています。しかし、時間がない、忙しいなど様々な理由で運動が出来ないと感じている方も少なくないでしょう。運動することは筋肉や体力をつけるだけでなく、ストレスの発散やリラックス効果もあります。運動時間や運動の内容など、自分に合った運動を考えて毎日少しでも行い習慣化することが大切です。あなたの健康のために、いいパートナーを見つけてください。

## 運動の効果

### 《血糖コントロールに効果的な理由》

#### 食後に運動すると…

筋肉がブドウ糖や脂肪を使います！

#### 筋肉が増えると…

ブドウ糖、脂肪が燃焼しやすい体になり肥満の解消、糖尿病の合併症の予防につながります！

**\*急に激しい運動を行うことは危険です。**  
簡単な動きを毎日行うこと、運動始める前に主治医に相談しましょう。

- ・筋肉や体力の向上
- ・生活習慣病の予防や改善
- ・身体の柔軟性の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・心肺機能が高まる
- ・健康的な体格の維持
- ・ストレスの発散、精神的な安定

運動するとたくさん  
いいことがあります！



## 運動するタイミング、ウォーキングのやり方

◎運動のタイミング:食後 1 時間ほどたってから運動しましょう。

◎早足で 20～30 分、最低でも 15 分、週に 5 日は歩きましょう。

頭は天から吊り上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばす

手は軽く握る

あごを引きやや前方を見る

膝はあまり曲げない

背筋を伸ばす

かかとから着地する

いつもより歩幅は広く



### 息するだけで脂肪が燃える！！ 「すき間時間に座ってドローイン」

- ①息を吐き切ってお腹が“これ以上しぼまない”と感じたら、その状態をキープし浅い呼吸を繰り返します。
  - ②10～30 秒キープしたら、お腹を緩めます。
- ①と②を 2～3 回繰り返しましょう。

椅子に浅めに座り  
両足の裏を床にしっかり  
着けます。  
1日5分が目安です



# 健康新聞

2024年  
11月号



鮮やかな紅葉の季節となりました。本格的に寒くなる前に運動をして体も心も元気に過ごしましょう。

筑後市立病院  
糖尿病委員会発行

## 運動のススメ

運動することで糖尿病の合併症予防だけでなく、認知症の予防、睡眠の質の改善も期待できますよ。



## 今月のおやつ メロンパン（1個）

カロリー：461kcal  
炭水化物：40.6g  
脂質：30.7g  
たんぱく質：6.2g  
塩分：0.8g  
食物繊維：1.3g

パン+砂糖のダブル糖質の食べ物です。避けたほうが良い食べ物ですが、食べる際はゆっくり良く噛んで食べましょう。

## 外来糖尿病教室の お知らせ

12月3日（火曜日）  
13:00 時～14:00  
「血圧と動脈硬化」  
「年末年始と上手に付き合う」  
予約・お問い合わせ  
内科外来

## 試食会のお知らせ

11月28日（木曜日）  
12:30～13:30  
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪ミニレクチャー付きです。  
参加費：550円  
予約・お問い合わせ  
0942-53-7511  
栄養管理室