

健康新聞



夏の暑さも本番です！
七夕の願いに健康を込めて、無理なく運動と食事管理を続けましょう！

夏の運動療法！暑くても楽しく安全に続けるためには？！

熱中症は命に関わることもあります。血糖管理に適度な運動を継続すること大切です。夏の運動にもメリットがあります。注意点を理解し、暑い夏でも安全に楽しく運動を続けるよう心がけましょう。



夏に運動するメリット

1. 血糖コントロールの向上
2. エネルギーの消費が高まる
3. 心肺機能が向上
4. ストレス軽減
5. ビタミンDの生成を助け、骨の健康をサポートします。
6. 健康的な食生活の維持
7. 体温調整力の向上で暑さに強くなる



夏の運動で注意する事

1. 熱中症のリスク
2. 脱水症状 → 血液が濃くなり血糖値が上昇しやすくなる
3. 低血糖の危険
4. 疲労が蓄積しやすい
5. 夏バテで食欲低下による栄養不足
6. 日焼けによる皮膚への負担
7. 血圧が変動しやすくなる



夏のおすすめ運動



有酸素運動

水泳、ウォーキング、サイクリング
ハイキング



室内でできる運動

ヨガ、ピラティス、ストレッチ



軽い筋トレ

スクワット、腕立て伏せ、ラジオ体操



***運動は週に3日以上、食後1時間後の運動がおすすめです♪**

夏に快適に運動を楽しむコツ



- 早朝や夕方といった涼しい時間帯を選ぶ
- 水分補給をこまめに運動前・運動中・運動後に水分を摂る。
- 通気性の良い、吸汗速乾性のあるウェアを着る
- 日焼け対策を忘れずに
- 体調に合わせて無理をしない
- ジムやプールなど室内運動を活用する
- 長時間の運動は避け適度な休憩をとる
- バランスの良い食事を摂る



薬剤師さんに聞いてみました！

Q:薬を飲むのを忘れないため、どんな工夫がありますか？



A: 薬局でお薬を一包化してもらうことで、自分で管理しやすくなり飲み忘れ防止につながると思います。また、お薬カレンダーという商品にお薬を日付ごとにセットすることで、飲み忘れ防止につながります。



外来糖尿病教室のお知らせ

7月17日(木曜日)
11時~12時

「間食について」
「血糖値スパイクを防ぐ」

予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

8月28日(木曜日)
12:30~13:30

ヘルシーでも満足できる食事の秘密を体験しにきませんか♪♪

参加費: 550円
予約・お問い合わせ
栄養管理室