



糖尿病療養支援チームNEWS

第8号
2018.3月
広報G 編集・発行



糖尿病運動療法 ～耳より情報～

リハビリテーション部 理学療法士 鈴木 剛

糖尿病の運動指導の中で、『ニート』という言葉がありますが、耳にしたことはありませんか？『ニート』、non-exercise activity thermogenesis (以下NEAT)とは、「姿勢保持や日々の軽微な動作などの日常生活を送る上で必須の身体活動によるエネルギー消費」のことです。この身体活動をわかりやすく言うと、「立ったり座ったり、トイレへ行ったりなどの身のまわり動作を示し、特に意識したウォーキングやスポーツなどの運動ではなく、日常生活で行っている動作」のことです。糖尿病運動療法のポイントは、週に3回以上の意識したウォーキングやスポーツ以外に、日々、日常生活の中で、椅子に長い時間座ってばかりの生活を避けることです。具体的には、30～60分毎に椅子から立ち上がり、背伸びをしたり、テーブルに両手をついて軽い膝の屈伸運動をするなど心がけることです。こまめに室内を移動し、軽微に動いていることがより効果的と報告されています。血糖や体重のコントロールには、意識した運動以外の身体活動量を減らさない工夫が大切です。日常の仕事の中で、デスクワークの多い方は、試してみたいはかがでしょうか？



← ストレッチ

5～10秒間保持。

休みながら各5回くらいずつ繰り返しましょう。

スクワット →

1回につき5～10回を1セットとし、

1～3セットを1日3回以上繰り返しましょう。



← 膝の伸展運動

膝を伸ばし、5～10秒間保持。

1回につき5～10回を1セットとし、休みながら

1～3セットを1日3回以上繰り返しましょう。



背伸び運動 →

両手を伸ばし、つま先立ちで5～10秒間保持。

1回につき5～10回を1セットとし、

休みながら1～3セットを1日3回以上繰り返しましょう。



← ウォーキングなどの有酸素運動

1回につき20～60分くらいを週に3回以上、

1週間に合計150分以上を目標に継続しましょう。



★但し、高齢で転倒の危険のある方や関節障害のある方、疼痛障害のある方には適応しない場合があります。運動を勧める場合は、主治医や理学療法士へ確認するようにお願いします。

糖尿病セミナー2017

今年度も沢山の方々に参加して頂き、ありがとうございました。
来年度も皆さんに知っていて欲しい内容や日頃疑問に思っている事、
知りたい事を多く取り上げていきたいと考えていますので、お気軽にご参加下さい。

2017年度 開催した内容

第37回糖尿病セミナー開催案内

dm-seminar@aichi-med-u.ac.jp
2017/11/01 (水) 19:56
リスト_全病院職員 ※

必須出席者: dm-seminar@aichi-med-u.ac.jp ※
任意出席者: リスト_全病院職員 ※

日程: 2017/11/15 (水) 17:30 - 19:00
場所: 大字本館305講義室

✓ 承諾 ? 仮の予定 ✕ 辞退 ○ 新しい時刻を提案

No.	開催予定日	内容	担当講師
33	6/28(水) 17:45～18:45	糖尿病薬物療法ver2017 ～内服薬編～	薬剤部 糖尿病療養指導士 薬剤師 宇野英理子
34	7/19(水) 17:45～18:45	糖尿病薬物療法ver2017 ～注射薬編～	薬剤部 糖尿病療養指導士 薬剤師 市橋加奈
35	9/20(水) 17:45～18:45	糖尿病食事療法① 食事療法の基本	栄養部 糖尿病療養指導士 管理栄養士 太田梨江
36	10/18(水) 17:45～18:45	糖尿病食事療法② カーボカウント	栄養部 糖尿病療養指導士 管理栄養士 原なおり
37	11/15(水) 17:45～18:45	世界糖尿病デーイベント企画 周術期の血糖管理について	糖尿病内科 医師 清瀬俊樹
38	12/20(水) 17:45～18:45	糖尿病療養困難者の心理とは？	こころのケアセンター 臨床心理士 古井由美子
39	1/17(水) 17:45～18:45	糖尿病運動療法	リハビリテーション部 理学療法士 木島望美

- ① メールにて開催案内が届きます。
- ② メールにて返信をお願いします。

- ◆ 参加希望者は「承諾」で意思表示をお願いします。
その際コメント欄に所属部署の入力を忘れずをお願いします。
- ◆ 参加希望されない場合は何もクリックしないでください(辞退不要)。



おすすめ鍋

フライパンは小さくつかなーい♪樹脂加工をしたものが普通になってきました。

同じように樹脂加工した「鍋」もあります。
煮物・煮魚など、少々煮汁が少なくなっても焦げ付きにくく、
炒める・ソテー・ステーキにするなど、通常はフライパンで
する調理もでき、さらに底が深いので油の跳ねが少なく、レンジの汚れが少なくなります。
また、洗う前にペーパータオルなどで、ササッと拭いてから洗えば、こする回数も、洗剤の量も
水の量も少なく、シンクも汚れにくくなります。(なんてステキ…、なんてエコ…。)

自炊して食事療法に取り組んでいられる患者さんにも、お料理をされるスタッフの皆さんにも
おススメ調理器具です。

調理方法に悩んでいる患者さんがいたら、ぜひ教えてあげてください。

管理栄養士 戸田景子

