

第 194 号

柿のれん

(発行所)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
J A 長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 福寿草 (高森町)

今月の内容

～内科医師 細川 研～
学ばうシリーズ③ 糖尿病と運動療法

～糖尿病患者会『いきいき会』～
いきいき会のすすめ

～こんにちは！なごみです⑩～
豊丘北小学校生との交流会

～管理栄養士 梅村尚美～
全国厚生連の統一献立日～おすすめ郷土料理～

高森町より運営補助金をいただきました

お知らせ
フェイスブックのお知らせ
今月の外来診療日

職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・社会福祉士
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・作業療法士
- ・介護福祉士



3月の壁面飾り (透析)



学ぼうシリーズ③

生活習慣病と運動療法

内科医師 細川 研



寒さも徐々に和らぎ、運動を行うのに良い季節となりました。運動（療法）について、以下に簡単にまとめました。



皆さんご承知のことばかりかと思いますが、特に運動習慣の無い方は参考にしてください。

運動療法の効果

★糖尿病の人が食後に運動すると、筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が増加する。

ため、食後の血糖上昇が改善され、血糖値のコントロールが良くなる。

★運動を続けることで、インスリンの効きが良くなって血糖値のコントロールが良くなる。

★中性脂肪が低下、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が増加する。

★血圧の高い人は血圧が下がる。

★エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果がある。

★加齢や運動不足による筋肉の萎縮や、骨粗鬆症の予防に有効。

★心肺機能を良くする。運動能力が向上する。

★脳を活性化する（認知症防止）。筋肉の緊張が脳を刺激、血流量を増加。

脳に酸素を送る。

★爽快感、活動気分など日常生活のQOL（生活の質）を高める。健康寿命が延びる。

運動療法の種類

◎有酸素運動

ゆつくりと充分に息を吸い込みながら全身の筋肉を使う運動。

例）散歩

ジョギング
ラジオ体操



白転車
水泳など。

◎レジスタンス運動

おもりのや負荷に対して動作を行う運動。筋肉量が増加、筋力を増強する効果が期待出来る。

例）腹筋

ダンベル

腕立て伏せ
スクワットなど。

尚、水中歩行は、有酸素運動とレジスタンス運動を兼ね、膝などの関節障害を合併した方でも関節の負担が少なく行う事が出来ます。



運動療法の頻度と負荷量

①既に運動習慣が身に付いている方の場合

- ・可能であれば毎日、少なくとも週3～5日、強度が中等度（※1）の有酸素運動を20～60分間、計150分以上。

（※1）中等度：…心拍数が

1分間100拍以内（50歳以上）

100～120拍以内（50歳未満）

- ・同時に、週2～3回のレジスタンス運動を行うこと。全ての主要筋群を対象に8～10回。反復可能な強さの負荷を3セットずつ週3日。

②運動習慣の無い方の場合
頻度と負荷量については現在の状態に合わせて行い、少しずつステップアップ

プする様にして下さい。
とにかく続ける事が大切です。

・座り続けない。こまめに立つ。少しでも歩く。

・週1日

でも意識して

動く。

・運動の



タイミングにこだわるよりも、可能な時間を探す。

・運動の種類にこだわるよりも、出来る運動を探す。

・まとめて運動出来ない場合は、1回の運動は細切れでも良い。

・準備運動、整理運動を行うこと。



・運動に適した服装、シューズを身に付けること。



運動療法の注意点

・有酸素運動は、高齢者や肥満者では腰や膝の関節を痛める危険がある。

・寒冷および暑熱環境における体温調節低下に注意すること。

・糖尿病の方で、インスリン注射や血糖を下げる作用の薬剤を用いている人では低血糖に注意を。低血糖時の対処法について充分に認識すること。

※詳細については、主治医

と相談、指導を受けて下さい。

運動療を禁止あるいは制限した方が良い場合

・糖尿病の方の場合

血糖コントロールが極端に悪い。重度合併症（糖尿病壊疽、自律神経障害、増殖網膜症による新鮮出血）がある。

・腎不全、心疾患、肺疾患がある。

・骨、関節疾患がある。

・急性感染症の状態。

※詳細については、主治医と相談、指導を受けて下さい。

