

济生会大牟田病院 糖尿病通信

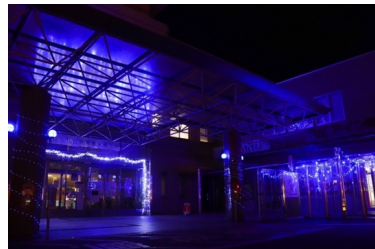
2021年12月5日
福岡県済生会大牟田病院
内分泌糖尿病内科
内分泌・糖尿病センター 岩屋 智加予

簡単！寒さに負けない健康づくり！

11月14日は世界糖尿病デー

今年もブルーライトアップとイベントを行いました

11月14日は「世界糖尿病デー」に制定されており、糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発活動を推進し、世界の有名な建築物がシンボルカラーであるブルーにライトアップされます。この世界糖尿病デーに合わせて11月8日～11月16日の期間、当院においてもブルーライトアップを行いました。今年はいん薬局さんと協力し、電球の数をさらに4000球増やし、正面玄関が昨年よりも美しいブルーに染まりました。また「医療相談」「栄養相談」「血糖・血圧・体組成測定」等、糖尿病予防や健康について今一度考えていただく機会になればとイベントを開催し、多くの方にご参加いただきました。年毎に徐々に規模を拡大し、今後も大牟田市の糖尿病重症化予防に貢献できる活動に尽力してまいります。



12月から内分泌糖尿病内科外来の担当医スケジュールが変わります

野中瑠以子先生が産休のため、12月から外来の担当医スケジュールが変更となりますので、よろしくお祈りします。

	月	火	水	木	金	土
午前	岩屋	古賀翠 永迫	岩屋	永迫	古賀翠	岩屋 永迫
午後	岩屋		岩屋 永迫		古賀翠	

寒い冬・・・外に出たくなくても、家の中でできる運動を！！

冬は糖尿病患者さんにとって自己管理が特に難しい季節といわれており、最も血糖値が乱れやすい季節です。寒さに加えて、年末・年始の楽しいイベントがたくさんあります。お家で過ごす時間も多くなり、**運動不足**が続いてしまうのは要注意です。お家でもできる運動を行い、少しでも運動不足を解消しましょう。

◇ お家でできる簡単セルフエクササイズ

◆ 有酸素運動

目安は1回につき **10分～30分間**、**1日1～2回**、**週に3回以上**

を目標に行いましょう♪



ステップ運動

足を交互に♪



脚踏み運動

膝をしっかりあげましょう♪



椅子脚上げ運動

座ってできる運動

◆ レジスタンストレーニング（筋力トレーニング）

1つの運動を **1セット10～20回**、**1日2～3セット**

行いましょう♪



スクワット運動



つま先立ち運動



椅子膝伸ばし運動

ラジオ体操を第1だけでなく、**第2まで**することもオススメです♪

冬は**運動療法**だけでなく、いつもできている**食事療法**、**服薬**、**インスリン注射**、**血糖測定**などをうっかり忘れ、ついおろそかになってしまいがちです。

冬を頑張った一年の総仕上げとし、また新しい一年の良いスタートにしましょう！！