

→今月の【 掲示板 】 2026/8月～2026/9月

今月の待合室は、リハビリ科より『運動療法について』を掲示しています。

糖尿病の運動療法
運動は、血糖値を改善し、合併症を予防するための大切な治療のひとつです。

運動の効果

- ☑インスリンの働きを良くする
- ☑血糖値を下げる
- ☑体重・内臓脂肪を減らす
- ☑血圧・脂質を改善させる
- ☑筋力・体力を維持する

今月の担当は
リハビリ科 です

水中運動
浮力により関節への負担が少なく、安全に行えます。

今日からはじめよう。
エレベーターより階段を歩く。
バス停ひとつぶん歩く。
食後に10～15分歩く。
毎日少しずつ続けることが、成功のコツ！

おすすめの運動
ウォーキング
手軽にできる有酸素運動。会話ができるペースで。

自転車
膝への負担が少なく、続けやすい運動です。

ストレッチ
柔軟性を高め、けがの予防につながります。

ラジオ体操
毎日の習慣に取り入れやすい運動です。

筋力トレーニング
筋肉量を増やし、基礎代謝や血糖コントロールを改善します。

運動の目安
有酸素運動
1日あたり20～30分間。
週150分以上を目標に。
筋力トレーニング
週2～3回

低血糖に注意しましょう

- ☑空腹時の運動は避ける。
- ☑インスリンや糖尿病薬を使用している方は特に注意。
- ☑めまい・冷や汗・手の震え・動悸などを感じたら、運動を中止する。
- ☑ブドウ糖やジュースなどを必ず携帯する。

AQUOS