

糖尿病と運動療法

糖尿病の治療は、食事・運動・薬物の三本柱。今回は運動療法について紹介します。

血糖値を下げる運動には2種類！

★有酸素運動

糖をエネルギーとして消費します。

例：ウォーキング、ニューステップ

★筋力トレーニング

インスリンの効果が高まります。

例：スクワット、ウェイトトレーニング

運動の頻度とタイミング

週3回以上 食後1時間ほど経ってからの運動が、特に効果的です。

低血糖に注意！（動悸・発汗・脱力・意識レベルの低下などの症状）服薬中の方は特に空腹時で運動を行うと起きることがあります。また運動してはいけない場合もありますので医師の指示に従ってください。

運動は健康寿命を延ばす万能薬と言われています。レッツ運動！

理学療法士：柴崎・庵袋



平成の森 たより

創作



木の実や葉などを使い、壁飾りを制作しました。



背景を抑え目にしてメインの木の实などを活かしたり、英字新聞を貼ったり工夫されていました。

きっと、ご自宅のどこに飾ろうかと思案しながら作られたのではないのでしょうか。



夏のひととき かき氷



今年もやって来ました、かき氷！

8月4日～6日の今夏、最も暑かった3日間に、かき氷で涼をとることができました。



「久しぶりに食べた！」「懐かしい味！」という感想が多かったようです。



編集後記

今年の天候は異常だ！記録的！という言葉をよく耳にする日が続いています。「暑さ寒さも彼岸まで」を切に期待している今日この頃です。

吉田

通所リハビリ

令和7年10月

レクリエーション予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
神無月		カラオケ			
6 十五夜	7	8 寒露	9	10	11
紙芝居					
生け花 13 スポーツの日	14	15	16	17	18
運動会					
20	21	生け花 22 ダンスクラブ	23 霜降	24	25
紙芝居制作					
生け花 27	ヨガ 教室 				
	28	29	30	31	
カラオケ					
	生け花				