vol.100　2023年 5月

Oyama East Clinic

身体を動かし健康に

運動は糖尿病の血糖コントロールのみならず、楽しく長生きする健康寿命にも大きくかかわってきます。「今日から運動しよう！」「１日30分散歩しよう！」と決めて取り掛かることも良いですが、強い決意や時間がなくても、日常生活の中で無理せず運動量は増やせます。気負わずに、できる範囲から身体を動かしてみませんか？思わぬ効果が得られますよ。

身体を動かすメリット

血糖値が下がる　食後1～2時間に身体を動かすと効果的
血糖値をコントロールしやすくなる　筋肉が糖を取り込みます
体重が減る　消費エネルギーが増え、体重が減ります
心肺機能が高まる　血圧が下がり合併症予防になります
善玉コレステロールが増える　動脈硬化予防になります
筋肉がつく　身動きが楽になり、生活が楽になります
骨が丈夫になる　骨粗鬆症、寝たきり予防になります
ストレス解消になる　心を健康にして、満ち足りた生活を

運動はメリットの宝庫！同じメリットを、薬で得るのは大変です。運動は、魔法の薬のようだと思いませんか？

毎日の生活の中で運動を済ませてしまいましょう

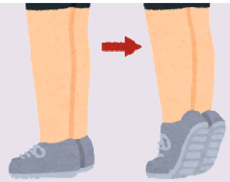
生活の中で、身体を動かす機会はこんなにあります

散歩は
最高の運動です

雑巾での掃除は
身体を動かせ
電気代節約にも

テレビを見ていても
CMの間は立ち上がり
掃除や片付けを

立つ → つま先立ち で
ふくらはぎが鍛えられます



階段は足腰の
筋トレです

姿勢よく座ると
背筋が鍛えられます

ゴミ出しも運動です

買い物はゆっくり
楽しみながら

テレビ体操で10分運動

Eテレ　毎日　　6：25～
総合　月～金　13：55～

ラジオ体操など、映像を見ながらできます。 座ったままでも同じように体操できる工夫がされているので、誰にでもおすすめです。