

糖尿病を予防しよう！

「運動の秋」、生活の中で体を動かそう！

11月14日から20日は、全国糖尿病週間です。

糖尿病予防には「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」と言われています。今回は、「運動の秋」ということで、運動についてお伝えしていきます。運動と言っても激しい運動が必要なわけではありません。それぞれの方の状態や体力に合ったもので大丈夫です。

運動は血糖を低下させると同時に、肥満の解消にも大きな効果があり、糖尿病の方にはかかりやすい合併症などの予防や進行を抑える効果もあります。さらに、体を動かすのが楽になり日常生活も快適になります。

●●おススメは、気軽にできる「ウォーキング」●●

運動の基本は歩くことなので、いつでもどこでもできるウォーキングは、すぐにでも生活の中に取り入れやすいです。今の季節、コスモスやススキ、金木犀の香り、落ち葉、どんぐりなど、自然の中で小さな秋を見つけながら歩いてみてはいかがでしょうか。

<ウォーキングの目安>

- ・できれば週3回を目標に行う。
- ・時間は、1回20～30分程度。
〔歩数の目安は一日1万歩。（いきなり始めるのではなく、少しずつ増やす。）〕
- ・人と会話ができ、少し息がはずみ、汗ばむ程度。
- *その他にもたくさんの酸素を体内に取り入れながら、糖や脂肪が効率よく使われる「有酸素運動」と言われる自転車、ジョギング、水泳も適しています。



<注意点>

- ・症状が悪化することもあるので、始める前には必ず医師に相談しましょう。
- ・準備運動（ウォーミングアップ）と、整理運動（クールダウン）をしましょう。
- ・自分の足に合った靴、季節に合った動きやすい服を着用しましょう。
- ・水分をこまめに補給しましょう。

●●生活の中で「運動」を見つけよう●●

- ・テレビ体操を一緒にする。
- ・買物や外出は歩きで行く。
- ・こまめに家中を掃除する。
- ・自動車の洗車をする。
- ・電車やバスの座席には座らない。
- ・一駅前で降り歩く。
- ・エレベーター、エスカレーターを使わない。
- ・庭や植木の手入れをする。



『テレビ』+『ネット』+『電話』

ケーブルテレビでまとめておトク！！

お申込み・お問い合わせは、

☎ 0120-615722 まで

ケーブルテレビの
CCNet
シーシーネット

