



# 糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内  
三ツ矢会事務局

第23号  
発行日:令和3年7月21日

## スタッフ紹介 & はつらつリハビリ

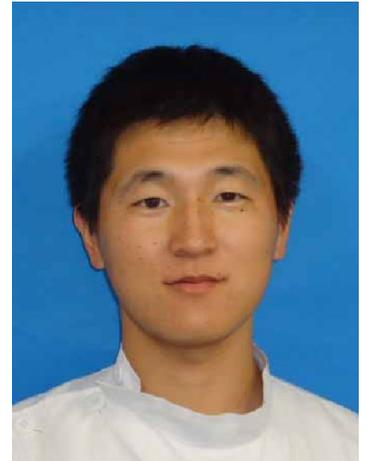
はじめまして、リハビリテーション科の理学療法士の平本です。

2019年に、広島県糖尿病療養指導士の資格取得をしました。

資格取得のきっかけは、自身が糖尿病に対しての知識も曖昧で、患者さんから質問をいただいてもなかなか的確な回答ができないことが多く、これではいけないと思い、一念発起して勉強させていただきました。

資格取得にあたって勉強したことは、今までの自身の日常生活を振り返る意味でもよいきっかけになり、不摂生な生活を改善させるのにかなり参考になっています。

まだまだ勉強不足な点は多いですが、関わらせていただいた時に皆様のお役に立てるように、今後とも日々精進していく次第です。また、今年度より糖尿病教室でも運動についてお話させていただくことになりました。不慣れな部分も多いですが、こちらもしっかり頑張っていこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



さて、昨年からのコロナウィルスによって、日常の生活様式が大きく変わりました。人との接触をなるべく避け、外出も自粛すべき、と日々ニュースで取り上げられています。皆様につきましても、外出・活動制限の必要に迫られ、体を動かす機会がめっきり減ったのではないのでしょうか。その影響で、歩きにくくなったり、はたまた、歩けるけれど長距離の歩行では息切れが生じたりと、何らかの筋力・体力低下を生じてしまっている方も多いのではないのでしょうか。

皆様、ご存じかとは思いますが、糖尿病において運動することの目的は、筋肉の質の改善を図り、低下しているインスリンの効き目を良くし、糖尿病およびその合併症の発症・進行を防止することにあります。また、運動することで、高血糖・肥満・高血圧・脂質異常を改善したり、精神的な健康維持や心臓や肺の働きを高めるといった心身にさまざまな効果も期待できます。本当なら、1日8000歩を目標に、日々運動をコツコツと行ってほしいものですが、現在の社会情勢上それも難しく、今後もいつ積極的に運動できる社会環境となるかは、まだまだ見通しが立たない状態です。しかし、そんな状況でも、体力・筋力の低下を少しでも予防していただきたく、自宅でできる簡単なトレーニングを今回紹介させていただきます。

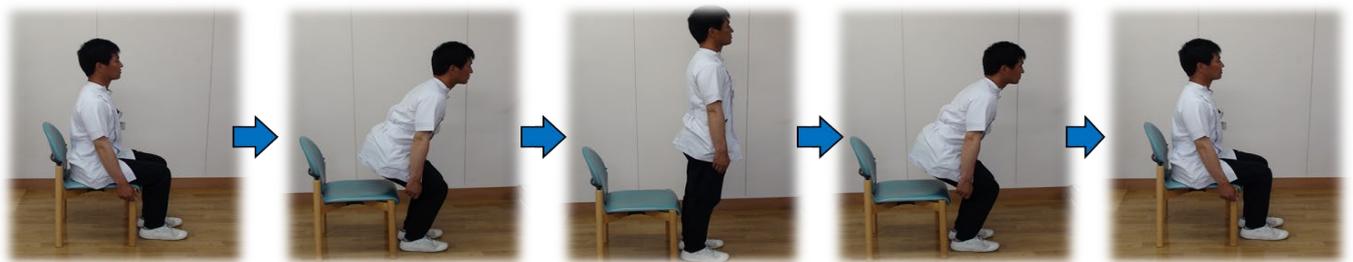
## 手軽にできる運動

- ① **踏み台昇降運動**・・・10～15 cmほどの高さの安定した台を用いて、前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。支えがないと不安定な方は、手すりや壁を支えにして行ってもかまいません。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



- ② **スクワット**・・・足を肩幅に開きます。背筋を伸ばしたまま、やや前傾姿勢で膝尾曲げて腰を落とし、もとの姿勢に戻ります。深くしゃがみこむ必要はありません。

※椅子からの立ち座り・・・立ったままの運動が困難な方は、転倒の危険性も考慮し、代替方法として椅子からの立ち座り運動をお勧めします。足を肩幅に開き、椅子からゆっくり立ち上がり、またゆっくり座るだけです。その際、立ち上がる時間をゆっくりしたり、膝の上で支える手を離して脚だけで立ち上がったりすると、負荷量が増加します。座る時も、立つ時と同様にゆっくり行うことがポイントです。



- ③ **股関節の運動**・・・安定した支えに両手を軽くついて、片方の足を持ち上げます。太ももが床と平行になるまで、ゆっくりと持ち上げます。その後、ゆっくりと後方に伸ばします。同様の姿勢で、足を横方向に広げる運動もお勧めです。



- ④ **座位で足踏み**・・・浅く腰かけた状態で、腕を大きく振りながら足踏みを行います。立って運動を行うことが困難な方におすすめですが、立って運動を行うことが可能な方にも効果があります。また、500ml のペットボトルに水を入れて両手に持ち、足踏みをしながら腕を一緒に前後に動かす運動を行うと、なお効果があがります。水の量を増減することで、負荷を調節できます。(写真※)

以上、簡単な運動ですが、実際行ってみると、かなりの疲労感を感じることができると思います。この機会に、紹介させていただきました運動の方法を習得され、はれて外出が可能になったその時には、ウォーキングやスイミング等の有酸素運動と組み合わせて運動していただければと思います。

( リハビリテーション科理学療法士 平本剛史 )

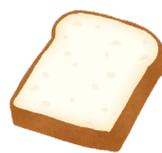
# コロナ禍に負けない食事療法～中食編～

コロナ禍により外食の機会はぐんと減られたことと思いますが、かといって毎日毎日手作りという訳にもいかないですね。「スーパーやコンビニのお惣菜を購入する機会が増えたから数値が悪化した」というお声もよくお聞きします。しかし、外食や中食（お惣菜を家で食べる食事）でもバランスよく選んでポイントを注意すれば悪化のリスクを抑えやすくしますのでご紹介しますね♪  
外食でも中食でも食卓に毎食**黄**・**赤**・**緑**が揃っているかを確認しましょう。

## 【主食：炭水化物】

脳や体を動かす主にエネルギー源として利用される大切な栄養素です。

極端に減らされる方もいますが、摂取不足が続くと脳の働きが低下し、判断力や注意力の低下、疲労感につながります。また、不足すると体内に存在するタンパク質が分解されてエネルギー源として利用され、結果的に糖や脂肪を燃焼する筋肉を減少させ太りやすくなりますので適量を適時に摂取する事が大切です。



## 【主菜：たんぱく質】

体重の約1/5をしめ、血液や筋肉などの体をつくる主要な成分であり、酵素などの生命の維持に欠かせない多くの成分になります。体に効率よく利用される良質のたんぱく質の摂取が重要です。

**良質たんぱく質**：肉類（牛、豚、鶏等）・魚介類（魚、小魚、貝类等） 卵類（鶏卵、うずら卵等）  
・大豆および大豆製品（大豆、納豆、豆腐等） ・牛乳および乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）



## 【副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維】

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、ほかの栄養素の働きをサポートしてくれる役割や体の機能を正常に保ち血糖やの上昇抑制、中性脂肪やコレステロール排泄など、生活習慣病を防ぎ、健康には欠かせません。

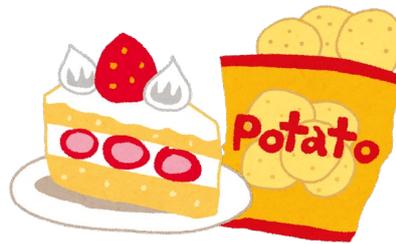


## ×控えた方がよいもの

インスタント食品  
加工品



お菓子



揚げ物



※ 暑い夏に食べるが多くなるそうめんですが、炭水化物を多く含むため食べすぎには注意しましょう！！

そうめんを食べる時も**黄**・**赤**・**緑**のバランスは崩れないように工夫しましょう。

### ☆そうめんは炭水化物（表1）の仲間☆

ご飯の量	そうめん(乾)	単位
100g	1束(50g)	2
150g	1.5束(75g)	3
200g	2束(100g)	4



### ☆そうめん（麺類）を食べるときのポイント☆

①野菜をたっぷりとのせる、または野菜料理をプラスする。

②蛋白質がない場合はプラスし、炭水化物の重ね食いをしない。

バランスの良い食生活で、夏バテにもならないように気を付けましょう。



「糖尿病とうまく付きあう」HP より



( 管理栄養士 平野容子 )