



糖尿病の患者さんにとって、運動は減量効果があるだけでなく、直ちに効果を得られる「即効薬」でもあります。運動習慣を身につけることで血糖値を下げる効果が高まるなど、血糖管理に有効だけでなく、減量、筋力低下や骨粗鬆症の予防、高血圧や脂質異常症の改善、心肺機能の向上など多くの効果が期待できます。

## 簡単!家でもできる 室内運動

### ①かかと上げ運動

両足を肩幅に開いて立ち、なるべく膝を伸ばしたまま ゆっくり5秒数えながら かかとを上げて背伸びの姿勢をします。その後、5秒数えながら ゆっくりかかとを下ろしましょう



### ②スクワット

肩幅に足を開き、つま先は少し外側に向けましょう。しゃがんだ時に、膝がつま先より前に出ないようにしましょう



### ③腕振り

ペットボトルなどを持ってその場で腕を振りましょう



### ④ふみ台ウォーキング

両足を肩幅に開き、段差に片足を乗せます。もう片方の足も上げて段差を上りましょう。段の上に真っすぐ立った後、乗せた足から順に後ろ向きに下ります



## 日常生活でも運動不足は補えます

座っている時間を減らし、こまめに体を動かしてみましょう。家事や掃除中に体の動かし方や力の入れ具合を工夫すれば消費カロリーを増やすチャンスです



洗濯物を干す 15分  
-50kcal



お風呂掃除 20分  
-58kcal

大きく丁寧に手を動かしてみましょう



階段をゆっくり上る 5分 -37kcal

いつもよりも手足を大きく動かしましょう

## 【お知らせ】

インフルエンザワクチン、コロナワクチン  
予防接種の予約受け付け中!

接種期間は下記の通りです  
インフルエンザ(令和6年10月1日から令和7年1月31日)  
コロナワクチン(令和6年11月1日から令和7年2月28日)  
ご希望の方はスタッフまで申し出て下さい