

げんき・にこにこ・健康こらむ

シリーズ 糖尿病についてワンポイントアドバイス

『糖尿病予防の運動』

糖尿病の予防には、バランスのよい食生活とあわせて、運動習慣をつけることが、より効果的です。

運動をすることによって、血糖を下げる働きインスリンというホルモンの働きがよくなり、血糖値がコントロールされます。

また、運動をすることによって、内臓脂肪の改善やストレスの解消にも役立ちます。自分にあった運動をみつけて、無理なく続けましょう。



運動のポイント

《体調をきちんとチェックしましょう》

- ・運動前には、血圧などを測り、体調の悪いときには、無理せず休みましょう。
- ・天候・気温に気を配りましょう。
- ・高血圧・心疾患などなんらかの症状がある場合は、かかりつけ医師に相談を。
- ・運動の前後や途中には、こまめに水分補給をしましょう。

《運動の基本の流れを踏まえて》

ウォーミングアップ…ストレッチ運動で体を慣らす。

運動の前後に取り入れることで、筋肉や関節を柔軟にし、けがを防ぐのに役立ちます。また、疲労回復やリラックス効果も期待できます。

主運動…有酸素運動や筋力トレーニング

ウォーキングや水泳、サイクリングなど代謝を活発にし、全身の持久力を高める有酸素運動。ダンベルやマシンを使った筋力トレーニング。それぞれ、自分の体調や体力を考慮して、バランスよく組み合わせるとより効果的です。

運動は、週3回以上、1回20分以上続けられるペースで行うことが理想です。

クールダウン…軽いウォーキングやストレッチで呼吸を整え、疲れた体をほぐす。

保健福祉センターきらら館ではトレーナーの指導のもと、基本の流れに沿った運動が行えます。ぜひご活用ください。

運動を楽しむポイント

経験のある運動をとり入れる
自分なりの目標を掲げる

仲間と一緒に楽しみながら
体の変化を記録する

* 来月号では、糖尿病予防のまとめについてお知らせします。

『生きる喜び 分かち合い』献血にご協力ください

～みなさんの善意による無償の献血が、貴い命を救います！～

実施日 12月20日(水)

時間と場所 午前10時～12時 保健福祉センターきらら館
午後1時～4時 石橋庁舎 西側駐車場

広げよう、
献血の輪！

《献血方法別の献血基準》

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200ml 献血	400ml 献血
1回献血量	300ml～600ml (体重別)	400ml以下	200ml	400ml
年齢	18～69歳	18～54歳	16～69歳	18～69歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上		男女とも50kg以上	