



運動のススメ

運動で血糖コントロール！ &筋力アップ！

運動はいつやる？



食後30分から1時間に行うと、食後の高血糖を抑えることが出来ます。

どんな運動がいい？



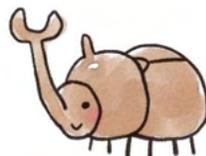
ウォーキング、ジョギング、水泳などの全身を使う有酸素運動や、筋力アップにはスクワット、ダンベル運動、腹筋などのレジスタンス運動がおすすめです。

どのくらい行えばいい？



毎日行うことが望ましいですが、週3日以上(1回20分程度)でも効果はみられます。

**運動の際は適度にマスクを外して、水分補給を忘れずに！
(水分は基本的にお水で補給しましょう。)
無理しないで行うのが長続きの秘訣です！**



運動療法を行う際の注意点

- ①食事療法を守ります。
- ②運動の前には、準備・整理運動(ストレッチング)を行います。
- ③軽い運動、短時間から、運動強度、時間を増加させます。
- ④スポーツシューズを着用します。
- ⑤暑い季節には、水分補給を行います。
- ⑥運動の実施前後で血糖自己測定(SMBG)を行い、低血糖の場合、補食をとります。

最初は終めのウォーキング？

インスリン、経口糖尿病治療薬療法中の患者さん

出展:月刊 糖尿病ライフ さかえ 2020年7月号

～ コロナワクチン接種後の症状について ～

接種後、注射部位の腫れや痛み、筋肉痛、関節痛、頭痛、倦怠感、寒気、発熱などの症状が出る場合があります。ほとんどは、接種後数日で落ち着きますが、症状の改善がみられない場合は茨城県新型ワクチンコールセンターへ相談して下さい。

＜ 特定健診 ＞ 予約受付中

6月15日より特定健診の予約が始まりました。

特定健診は、完全予約制となります。

(定期診察と同日に健診は受けられません)

受診券をご準備の上、スタッフへお声掛けください。