

Community EXPRESS

vol.128 発行: 指定管理者
(2025.2.1)

 シンコースポーツ株式会社

♪ドバッチー日記☺

皆さん、今月はドバッチーが担当です！だいぶ寒くなってきてドバッチーには最高の季節です！さて、今回紹介するのは糖尿病予防として、大きなテーマである運動についてのお話をします！運動には私たちの健康寿命を延ばすために、他には替えがたい効果があります。体を動かすことで、糖尿病だけではなく、肥満や生活習慣病、循環器疾患やがん、加齢に伴う生活機能の低下、認知症などのリスクを下げることも言われております。それではどのような運動がいいのか、血糖値に対する運動の効果について説明します。

- ①有酸素運動: ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動により、筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり血糖値は低下します
- ②筋力トレーニング: 有酸素運動と同様に筋力トレーニングを行うことで筋肉が増えるとインスリンの効果が高まり、血糖値は下がりやすくなります。

一番大切なのは継続する事です。運動をやめてしまうとその効果は3日で失われていきます。ただし、やみくもにたくさん運動すればよいというわけではありませんので注意が必要です。今まで習慣がなかったのに、激しい運動を急に始めると、思わぬ体の不調が生じます。ストレッチや準備体操を十分に行い、最初は軽い運動から少しずつ強度をあげていきましょう。合併症や他のご病気をお持ちの方は、事前に担当の医師と相談しましょう。また、理学療法士は合併症のある方にも、ない方にもそれぞれの適した運動療法を教えてください。太極拳やヨガなどのゆっくりした動きをベースにした運動でも、正しく行くと安全かつ効果的な運動療法になります。糖尿病の方ご自身が「好きで、楽しく、長く」続けられる運動を見つけましょう！！

【松波分室イベント】開催決定！！

【開催日】 令和7年3月1日(土)10時00分から17時00分まで！

【内容】 サークル団体の様々な体験教室(書道、手芸など)

【場所】 松波分室 住所: 千葉市中央区松波2-14-8

【料金】 入場料も体験料も無料です！

【申込】 松波分室の受付窓口、電話等での申込となります！

☎043-251-3115

楽しいイベントが盛り沢山なので、皆さんの来館をお待ちしております！！！！