



皆さん、よくみてね!

ののいちメディカルクリニック
糖尿病内科 中野茂

私は、なかの さくらです。
今回は糖尿病の「運動療法」について
お話します。


よく聞いてね!

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法



**みなさん、
退屈な時間の過ごし方
教えます!**

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法



座ってばかり
しないで!



「運動」と聞いて
勘違いしていませんか！体を動かすこと
すべてが「運動」なんだよ。



運動の効果は
女性は男性の半分で同じ！
やる気でたよね。




皆さん、
ストレス解消も
大事だよ!

7~

7~

眠いときは、
無理をしない!!

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法



**男性も台所に立ち、
掃除機をかけ、
ゴミ出しをするのも運動
と言うけど、うちのパパ
絶対しないよな！
ママうるさいから
寝たふりしてよ～！**



毎日30分来てます。



おばあちゃん！
プールで水中歩行頑張ってるね。
私は、犬かきが得意よ。



スタイル
いいでしょ♡

高齢者は筋力アップが大事！
料理しながら、洗い物しながら
リズムをとってスクワット！

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法

運動は
週末に
固めてしても
かまいません

運動は
分割しても効果は同じよ!



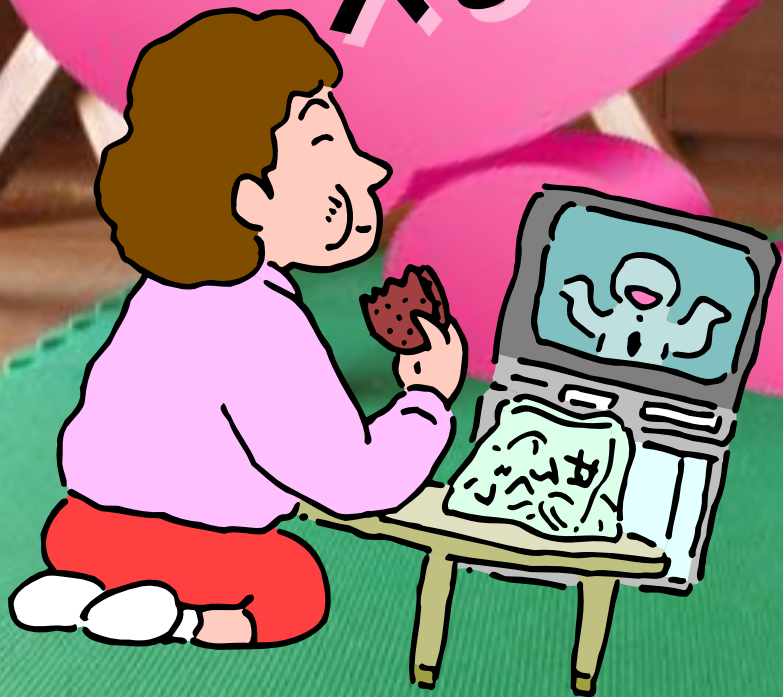


**天気いいし、
散歩行こうよ！
65歳以上は、10分
で1000歩が目安！
1日6000歩が目標
途中休憩も
あいよ。**



テレビは
座ってみるから
なんでも口に
入るのよ!

立って
みてね!



柴犬でも知ってる糖尿病運動療法

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法

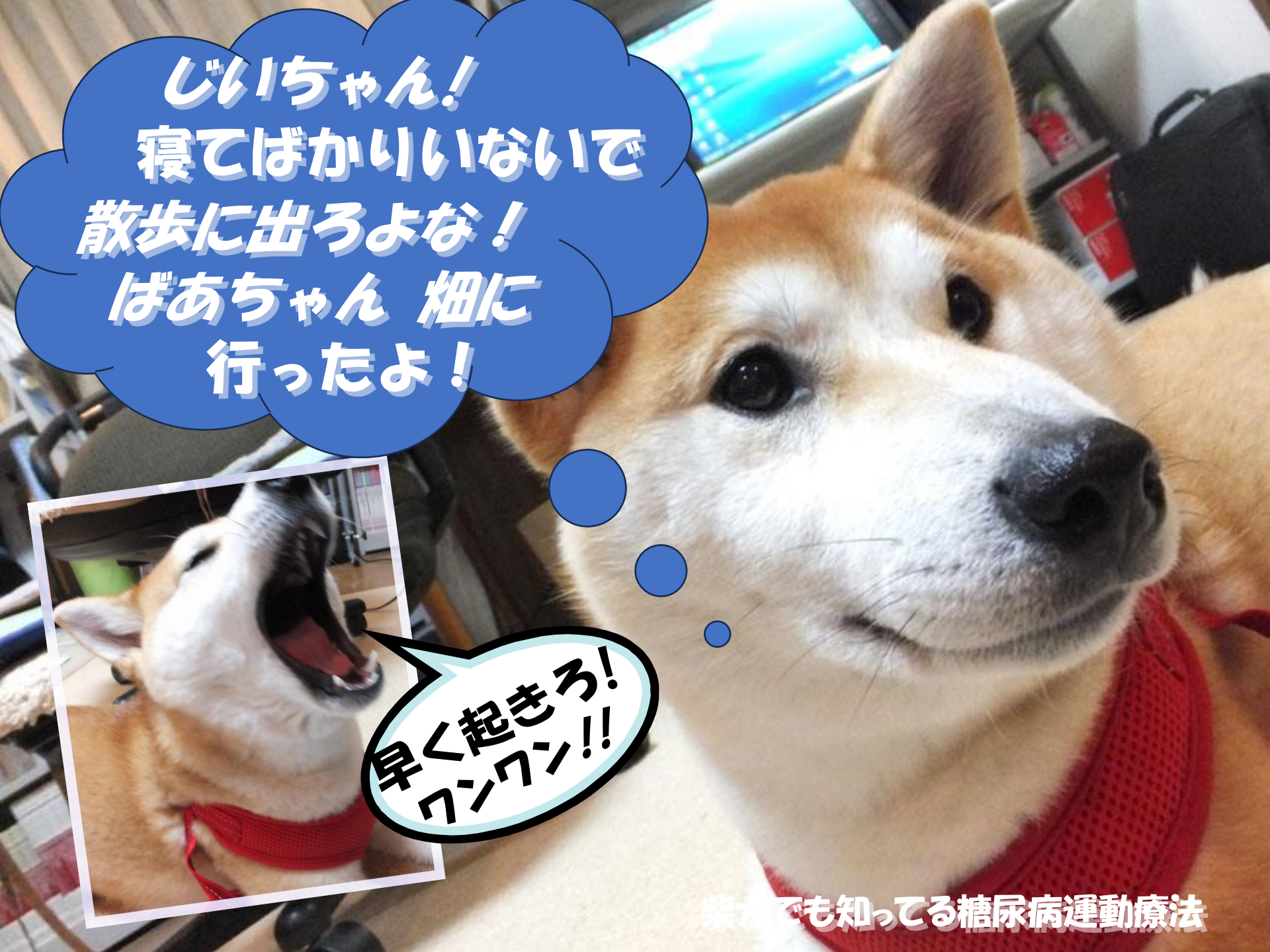
じいちゃん！
1日合計30分座っている
時間を減らせば
血糖下がるよ！！

キーワード
細切れ運動が効果的
とにかく、無駄に動くこと！




雨がふる日は、
テレビは**立**って見てね！
足踏みすると、効果
はでかいよ！
血糖も体重も減るよ！





じいちゃん!
寝てばかりいないで
散歩に出ろよな!
ばあちゃん 畑に
行ったよ!




早く起きろ!
ワンワン!!

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法

毎日体重
測ってね!

ウォーキングの途中で
少しきつ目(早歩き、歩幅を広く)
を短時間でも繰り返すと
効果的だよ!


柴犬でも知ってる糖尿病運動療法



夕飯まで体操するか！

有酸素運動+筋トレ+バランス体操
=マルチコンポーネント運動 と言います。
認知症予防にもなるよ！

柴犬でも知ってる糖尿病運動療法



机に手をつき
体操だあ～



かみかみ棒で、夕飯
まで我慢するかあ～！



体を動かさないこと
(低い身体活動)は、
“タバコを吸うこと以上
に体に悪い”
と言われるよ！

夕方になったら、
散歩に行くよ～！



柴犬でも知ってる糖尿病運動療法



早く行こうよ!!



運動は後でするから今は寝させてよ



そんなんじゃだめだよ!



運動は何をやっててもよい!
いつやっててもよい!



柴犬でも知ってる糖尿病運動療法

白
雪
↓



私は雪は大好きよ!
でも、寒い日はお部屋で
Youtubeでラジオ体操!!
体はポカポカよ。

平成25年4月28日撮影





次回は、「食事をとるタイミングと血糖」
についてお話しするよ。