

リハビリテーション科 ニュース

発行所・発行人
浅間南麓こもろ医療センター
リハビリテーション科

E-mail : Kreha@ma.ctlk23.ne.jp
2019 .7.1発行

糖尿病と運動について

近年、糖尿病罹患者は増え、厚生労働省の調査によると全国で約三二八万人まで上つていきます。実際に糖尿病とはどのようなものなのでしょう。糖尿病とは食べ物から得たブドウ糖が細胞内へ運搬されず血液中に残り、糖の量が増えてしまう病気です。では、実際に血液中に増加した糖を減少させる為にはどうしたら良いのでしょうか。

糖尿病の主な治療として、運動・薬物・食事の三つが主な治療法となります。当院では生活習慣の改善・薬の処方を目的にて教育入院して頂くことがあります。当科は運動療法を担当しており、主に有酸素運動を中心に行っています。有酸素運動は、酸素を取り込みながら行える運動です。簡単に言うと会話ができる程度の運動となります。

代表的な運動として全身を動かすことができるウォーキング・ジョギングなどです。より運動が効果的な時間帯は食後三〇分から六〇分とされており、頻度は週に三〜五日が良いといわれています。運動時の疲れは「少し疲れた」程度が良いとされています。また、運動の効果としては血糖値が下がるだけではなく、骨量減少の防止・軽度高血圧や脂質の改善にも有効とされています。糖尿病の運動療法は継続をすることがより重要です。無理をせず、ご自身が継続できるペースで行って頂くことが大切だと思います。

(理学療法士 西村)



機器の紹介

リハビリテーション科には、有酸素運動や筋力強化を目的とした運動機器があります。自転車エルゴメーター、トレッドミルのほか、クライムマシンなど様々な機器があります。ぜひスタッフにお声かけ下さい。

- 自転車エルゴメーター (2台)
- トレッドミル (1台)
- 他2台



編集後記

今月号は生活習慣病として 代表的なものの一つ「糖尿病」について書かせていただきました。運動習慣を見直すきっかけになればと思います。