



糖尿病ニュース



2016年秋号 第14号 発行 DMグループ

さあ秋です運動をはじめよう！

運動を続けると血糖値が改善することは皆さん良く御存知ですよね。さらに最近運動を継続すると認知症予防効果があることが判ってきています。もちろん毎日30

分以上の継続したウォーキングやスイミングはとても良い

すでに毎日運動されている方はその習慣を続けましょう。



しかし、足が痛い、太っているので歩けない等で今まで運動ができない、無理だと思っている方もできる運動はあります。椅子に座ってできるラ

呼吸筋を使った運動、肩回りのストレッチ運動など、たとえ10分でも体を動かしてみましよう。



のざと診療所では毎週木曜日13時より健康運動教室を開いています。理学療法士が丁寧に指導してくれます。ストレッチとスクエアステップ運動をおこなっています。

参加を希望される方はのざと診療所2階内科のスタッフに

相談してください。特にスクエアステップは頭の体操にもなる運動



スクエアステップ HP より抜

11月13日（日曜日）にのざと診療所で世界糖尿病デーの企画

として糖尿病フェスタを開催します。（詳細は後日お知らせします。ぜひ参加してください。）そこでスクエアステップを実演する予定です。

医師 結城 由恵

★秋鮭とときのこのバター醤油オイル焼き★

*材料（1人分） 1人分 約140kcal

秋鮭	1切（1単位60g）
しめじ	1/2パック
にんじん	15g
ブロッコリー	30g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
バター	5g

*作り方

- ① 秋鮭の骨を抜き、酒をふりかけてしばらく置いておく。
- ② しめじは石づきを落としてほぐし、ブロッコリーは小房に分け、にんじんは花形にする。
- ③ アルミホイルに水気を切った鮭、しめじ、ブロッコリー、にんじんを並べてしょうゆをまわしかけ、ふんわり包む。
- ④ 水をはったフライパンに③を入れて中火で約10分蒸し焼きにする。



西淀病院

管理栄養士 濱口 真衣

糖尿病フェスタ in にしよ ど

～世界糖尿病デーイベント～

2016年11月13日(日) 10時～13時

場所：のざと診療所

