



糖尿病ニュース



2018年秋冬号 第21号 発行 DMグループ

ロコモ(ロコモティブシンドローム)に気を付けよう!

■ロコモとは?

筋肉、骨、関節などに障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると歩けなくなり、寝たきりになったりと健康寿命が短くなってしまいます。

日本人男性の平均寿命は80.9歳、女性は87.1歳ですが、健康寿命は男性72.1歳、女性74.8歳と差があります。男性では約9年、女性は約12年健康ではない状態、例えば寝たきりになったりしているということです。

■ロコモの原因は?

・運動習慣のない生活

車の移動ばかりの人

買い物くらいしか外に出ない人

・痩せすぎと肥満

痩せすぎると骨や筋肉が弱くなり、太いすぎると腰や膝の痛みにつながります。

・糖尿病の人はロコモになりやすいです。バランスの良い食事、高齢の方はしっかりタンパク質もとるように心がけましょう。

■ロコトシでロコモを防ごう!

たった2つの運動、ロコトシでロコモを予防しましょう

日本整形外科学会公認サイト

「ロコモチャレンジ!」

(<https://locomo-joa.jp>)より

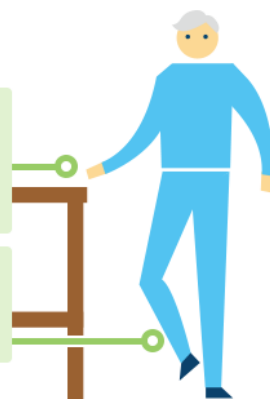
医師 上田 真意子

ロコトレ1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

ロコトレ2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



30度ずつ開く
つま先は30度ずつ開く



膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

第3回糖尿病フェスタ

11/3(土)開催します!

☆今年はみてアートと共催☆

糖尿病は「太った中年がなる病気」というイメージをお持ちではないでしょうか?

「若いから大丈夫!」「太ってないから関係ない!」てホントに大丈夫?

そもそも、どうして糖尿病になるといけないのでしょうか?

最近では若い世代や小学生でも糖尿病が増えてきており、社会的にも問題になっています。

子供さんお父さんお母さんも、もちろん病気になったら心配だというあなたも自分の体のことや糖尿病について楽しくお勉強しましょう!

簡単な血糖測定をはじめ、子供さんが楽しめるコーナーや糖尿病と喫煙の密接な関係など、地域の皆様にとってお役立ちいただけるような情報をお届けしたいと考えております。

ご家族・お友達もお誘いのうえ、是非のぞと診療所にお立ち寄りください。もちろん参加は無料です!



西淀病院 総合外来 関藤 美和

サルコペニア（筋肉減少）を防ぐ食事!

●1日3食しっかり食べる!

必要な栄養素を十分に摂取するためです。

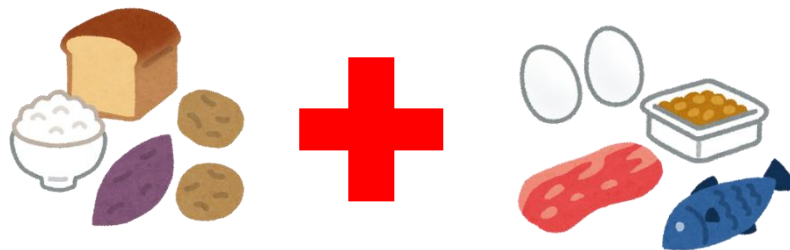
欠食は血糖コントロールにも悪影響!3食食べる習慣をつけましょう。

●タンパク質を摂取する!

からだの筋肉・皮膚・髪の毛・つめなどを作るために必要な栄養素です。

多く含まれている食品はお肉・お魚・卵・大豆や豆腐などの大豆製品・乳製品です。

糖尿病の方は主食（ごはん、パン、麺類など）だけ単品で食べてしまうと血糖値が急激に上昇してしまうため、血糖コントロールを良好に保つためにも、毎食このようなおかずとセットで食事を摂るようにしましょう!



西淀病院 管理栄養士 清水 香菜子