

# みどりの風



## ♪ 質問募集！！

質問をお待ちしています！糖尿病の事で困っていること、なかなか相談できないこと・・・。何でもお寄せください。匿名での掲載をさせていただきます。

寒い日が  
続いています  
が運動不足  
ではない  
ですか？

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量(「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計)の増加に従って上昇します。長期的には10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも健康上の効果が期待できます。家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行なう趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられるようになっていきます。

我が国においては、身体活動・運動についての長期にわたる時系列的な調査は少ないですが、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下してきたことは明らかであり、食生活の変化とともに近年の生活習慣病増加の一因となっています。

移動に関わる動作は「立つ、座る、起き上がる」などの動作と「歩く、走る、階段の昇降」など動作があります。加齢に伴う能力低下は、各動作の主動筋である腹筋群(腹直筋、内・外腹斜筋)や大腿四頭筋における筋力の低下を反映しています。従って、これらの筋群の筋力維持向上を目的とした以下の運動(ストレッチと筋カトレーニング)を行なうことが有効です。

<p>図1</p>	<p>図2</p>	<p>図3</p>	<p>図4</p>	<p>図5</p>
<p>上体起こし 膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。</p>	<p>上半身の捻転運動 両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。</p>	<p>大腿背部のストレッチ 伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。</p>	<p>股関節のストレッチ 両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押し。</p>	<p>腰のストレッチ 上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。</p>
<p>図6</p>	<p>図7</p>	<p>図8</p>	<p>図9 図10</p>	
<p>膝関節の伸展運動 下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。</p>	<p>スクワット 両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。</p>	<p>股関節の屈曲運動 大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。</p>	<p>足関節の背屈と底屈運動 壁に向かって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。</p>	

厚生労働省HP 身体活動・運動改

2月28日(土)13:30~14:30

医院横の空手道場にて運動教室を行います。

運動しやすい服装にておこしください。

※また月に2回、第1、第3水曜日(10:30~11:30)にも運動教室を行っています。

詳しくはスタッフまでお訊ねください。