

糖尿病ふれあい通信

第220回 2019年3月号

みなさん、こんにちは。日も少しずつ長くなり、春が近づいて参りました。今回は薬剤科の藤田さんの健康に関する取り組みを紹介します。



～スタッフの健康管理の取り組みについて⑥～

6年程前でしょうか。私は腰椎椎間板ヘルニアを発症しました。当時は、痛みで動くことができず、約1ヶ月半もの間、寝たきり生活を送る事に…。原因は、抱っこ紐での通勤でした。長男を仕事場近くの託児所に預けるため、1時間もの道のりを抱っこして電車通勤していたのが、産後の体の歪みに追い打ちをかけたのだと思います。定期的に徒手療法治療を受けたり、ストレッチ・腰椎体操などの成果もあり、今では自覚症状もほぼ消失しました。しかしながら、今でも当時の痛みが忘れられません。そこで、再発しない為に、日常生活の中で「イスの座り方と立ち方」に気をつけています。

まず「座り方」は、股関節、膝関節を90° 足底はしっかり床につけて下半身を安定させます。背もたれは使わず背筋をピンツとさせます。

「立ち方」は、足底を臀部(おしり)下に置き、腰を曲げずに大腿(ふともも)に力を入れて真上に立ちます。これは、下半身強化にもなり、おすすめですよ。

あとは、長時間の同じ姿勢が、一番良くないみたいなので、定期的に動くように心がけています。運動のような負荷はありませんが「**継続は力なり!**」で、気張らずにやっています。

強い香りや独特の歯触りがあり、別名オランダみつばとも呼ばれています。栄養素としてはカリウムが豊富です。選び方は茎が太く、筋がはっきりとしているものが良いです。

今月の旬の食材『セロリ』



参考: オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

日時: 3月30日(土)
13:00~15:00
場所: 梅小路公園

次回は**春のお花見会**です。

きょうたけ栄養士コラム



身体活動と運動強度について

厚生労働省が生活習慣病予防のために掲げている「健康づくりのための運動指針2006」の中で身体活動と運動強度の目安・目標設定しています。身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さは「**メッツ**」を用いて、身体活動の量は「**エクササイズ**」と呼ぶことにしています。

メッツ…身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位で座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

エクササイズ…身体活動の量を表す単位で身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間を乗じたものです。例えば、普通歩行を30分行った場合は「3メッツ×0.5時間=1.5エクササイズ」となります。

目標としては「**週23エクササイズの活発な身体活動をそのうち、4エクササイズは運動を**」と定められています。

メッツについては厚生労働省のホームページ内に記載されています。日々の活動の目安に活用してみてください。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739