

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。近畿地方もようやく梅雨入りし、蒸し暑い日が続いて 第224回 2019年7月号 いますね。今回は看護師の西岡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⑩～



このところ、「人生100年時代」と言われ久しくなっています。数十年前より健康維持のために取り組んでいることを記します。

あれもこれもでは、実践できません。そこで、健康増進を目的としたウォーキングを行っています。

歩くことによる有酸素運動で、体のすみずみに酸素が送られ、**基礎代謝が高まり消費カロリーが増え、肥満解消、中性脂肪の減少**などの効果が得られたり、血液を心臓へ送り返すことに役立ち、これにより血流が促進されることから、**足は「第二の心臓」と**言われています。やり方・注意事項として、

- ①歩くペースは20分以上歩き続けて疲れないペースで行う
 - ②1日あたり、連続で30～40分、時折休憩はさみ60～90分間が目安
 - ③疲労を体の中に蓄積させないことが大切、休むのも大事、週2～3回程度行う（その頻度でも十分効果が得られます。）
- 効果のほどはともかく、「継続は力なり」の格言を元に続けることを主眼に置き、闇雲に行わず、やり方などを守り健康管理に努めます。



ピーマンはカロテン、ビタミンCが豊富です。さらに抗酸化物質であるフラボノイドも含んでいるため、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。



参考：
オールガイド
食品成分表

今月の旬の食材『ピーマン』

次回糖尿病教室

日時7月20日(土)
12:30～13:30
場所：病院3階会議室
今回は**小川先生のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム



運動強度について

糖尿病の運動療法では運動効果と安全性に配慮した適正な運動強度として「中強度」の運動が推奨されます。運動強度の指標として心拍数が用いられ、「カルボネン法」という計算方式で目標心拍数を算出します。

目標心拍数 = (最大心拍数 × 一安静時心拍数) × 運動強度(%) + 安静時心拍数
(※最大心拍数 = 220 - 年齢)

安静時心拍数は朝目覚めた時点で布団やベットから起き上がる前に1分間の脈拍を計測します。

この方法を用いると効果的で安全な運動強度を設定できますが、覚えやすい、**簡易な目標心拍数の目安としては、59歳以下は120拍/分、60歳以上は100拍/分**です。ウォーキングの途中に立ち止まり、10秒間の脈拍×6をすれば、簡易に測定できます。

日々の運動療法に取り入れてみましょう！

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