

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。10月に入り、秋の気配がより一層高まり過ごしやすい時 第250回 2021年10月号 期となりましたね。今月は「リハビリの有本さん」からのお話です。



～簡単筋力テスト 30秒椅子立ち上がりテスト～

糖尿病の運動療法の一つに、レジスタンス運動という運動があります。これは、高齢者のサルコペニア(全身の筋肉が減少すること)やロコモティブシンドローム(運動に必要な体の仕組みがうまく動かなくなること)の予防・改善という観点からも重要とされています。レジスタンス運動の種類としては、腹筋・腕立て伏せ・スクワットなどがあります。筋力は使わなければ筋力低下が起こり、鍛えれば向上します。今回は、簡単に筋力を測定することができるテストを紹介したいと思います。

足の筋力を簡単に測定する方法として、「30秒椅子立ち上がりテスト」があります。これは30秒間に椅子からの何回立ち上がることを測定します。

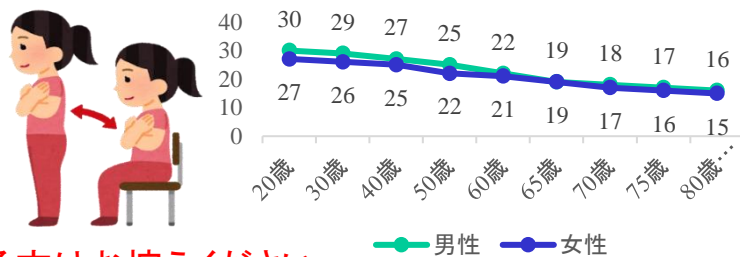
- ①椅子の高さは膝が直角になる程度
- ②椅子には中央よりやや前方に腰かけ、足は肩幅に開きます
- ③胸の前で腕を組み、立ち上がります
- ④完全に膝が伸びるまで立ち上がり、すばやく座るまでを1回とカウントします

※息を止めないように注意。

膝痛や腰痛のある方や循環器疾患がある方はお控えください。

このテストはあくまでも目安です。自分の筋力レベルを知り、運動を始める1つのきっかけにしていだければと思います。

年齢別回数表



今月の旬の食材

なめこ

なめこは秋にぶなの倒木や枯れた幹に発生します。全体を覆うぬめりの成分はペクチンであり、腸内コレステロールや発がん物質を吸収して体外に排泄するため、動脈硬化やがんの予防に効果があるとされています。



次回糖尿病教室

当面の間、感染症対策のため糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ⑥

今回は水溶性食物繊維の発酵についてお話します。食物繊維をとると大腸まで消化されずに到達し、腸内細菌によって発酵・分解され、**短鎖脂肪酸**(酢酸・プロピオン酸・酪酸など)が産生されます。

短鎖脂肪酸は大腸粘膜のエネルギー源になる他、腸内のPHを酸性に維持するため、乳酸菌やビフィズス菌などの増殖を促進し、腸内環境を改善すると言われています。また、短鎖脂肪酸は腸管から吸収され、門脈神経にある受容体に結合します。その後、遠心神経回路を通じて腸管粘膜にブドウ糖を作るように促し、腸内でブドウ糖を作ります。その結果、肝臓でブドウ糖を作ることが減り、これらのバランスにより血糖値が安定する事が期待できます。

次回は食品に含まれる水溶性食物繊維を紹介します

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

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

問い合わせ先 電話 312-7001 (代表) 312-6139 (栄養科)