

糖尿病ふれあい通信

第268回 2023年4月号

みなさん、こんにちは。朝晩の寒暖差が大きく、服装調節が難しい日々が続きますね。今回はリハビリの有本さんより「脳を使う運動療法について」です。

～糖尿病と認知症予防体操～



認知症は認知機能の低下などが起こる進行性の脳の病気です。認知症はアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などがあり、糖尿病はどちらにも関係すると考えられています。

糖尿病の治療で最も大切なことは血糖をコントロールすることであり、認知機能の低下を防ぐことにも繋がる可能性があります。また重い低血糖は認知症になりやすいと言われており、薬物療法を行っている方は注意が必要です。今回は簡単にできる頭と体の体操を紹介します。

①グーパー運動

1. 座った状態から開始します。
2. 片手は手を握りグーの手を胸の前に、もう片方の手はパーにして前に突き出して構えます。
3. グーの手を開きながら前に突き出し、パー、パーの手は握りながら胸の前まで引き、グー・パーを交互に行う(この時、右手の形に合わせてグー・パーの掛け声をすると難易度が上がります。)

②足踏み運動や膝伸ばし運動

座った姿勢で足踏みや膝伸ばし運動をします。この時に数を数えながら、3の倍数(3.6.9・・・など)と3の数字が付く数字(3.13.23など)の時にバンザイや手を横に広げるなどの方の運動を加えて行います。



③ウォーキング

ウォーキングを行いながら、しりとりや古今東西・連想ゲームなどの言葉遊びを組み合わせると効果的です。

古今東西:1つのテーマ(例:動物の名前、芸能人の名前、夏をイメージするものなど)に合わせて名称を答えていく。

連想ゲーム:「〇〇といえば△△」といったように前の回答者の発言から連想される言葉を繋げていく。(例:「田んぼと思ったら水」「水と思ったら透明」「透明と思ったらプラスチック」など)

これらの体操は夫婦や家族、ご友人と一緒に行うとより効果的です。みんなで楽しみながら体と頭の体操を行いましょう。

茎には食物繊維やビタミンB群、カリウムなどが含まれているので筋を取り生で食べましょう。葉の部分はカロテンが豊富です。生では少し食べにくいので他の食材と合わせて食べましょう。

今月の旬の食材

『セロリ』



参考:
あたらしい
栄養学

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



デュアルタスクトレーニングとは

有本さんが紹介してくれたトレーニングはデュアルタスクトレーニングといい、デュアルタスク=二重課題→ふたつの作業を同時に行うこと、いわゆる「ながら動作」のことを言います。

デュアルタスクトレーニングは1997年にスウェーデンの研究者のLundin-Olssonらが発表し、注目を浴びました。Lundin-Olssonらは歩行中に話しかけると立ち止まってしまう高齢者、すなわち、歩行課題で別の動作(いわゆるながら動作)ができない高齢者は将来転倒するリスクが高いことを報告しました。

上記では運動を中心に紹介していますが、日常の例としては、洗濯物をたたみながらテレビを見る、スーパーで歩きながら今日の献立を考えるなどがあります。普段の生活でも既にデュアルタスクをしている作業もあると思います。出来ていない方は日常生活で身体を動かす+脳を使うことを意識してみましょ！

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)