

医療法人社団恵心会京都武田病院

糖尿病ふれあい通信



『糖尿病に効果的な運動』



『野菜の簡単レシピ』



『糖尿病教室のお知らせ～今後の予定～』



Volume

277

2024

spring



Seven Dreams Group

1

初春の日差し麗らかなころ、ようやく寒さも緩んでまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。
今回のテーマは『運動について』です。

【今回のテーマ】

バランストレーニング

バランス能力が低下する原因として、

- ①**平衡機能**：運動に伴う姿勢の維持や、調整をする神経系の機能
- ②**運動能力**：関節の柔軟性、筋力、敏捷性、骨のアライメント（並び）や姿勢など
- ③**感覚機能**：表在感覚（皮膚の感覚）
深部感覚（運動の感覚）
特殊感覚（視覚や聴覚など）
- ④**認知機能**
- ⑤**環境**：路面の状態や障害物、明暗など様々

今回は、足元の感覚を含めて

バランス能力を整えるような訓練を紹介します。
バランス能力を高めて、**転倒予防**に努めましょう。

【片足上げバランス訓練】



立って椅子の背や机を手で軽く持ち、片足を上げます。
片足ずつ4秒かけてもちあげ、4秒で戻します。

【足の横上げバランス訓練】



つま先を正面に向けたまま、足を真横に持ち上げます。片足ずつ4秒かけてもちあげ、4秒で戻します。



いずれの運動も疾患や痛みなどを抱えている場合にはあらかじめ主治医に相談し、転倒のないように注意して行いましょう。

智美先生より

高齢者にとって転倒は骨折に繋がり、それが原因で寝たきりや介護が必要な状態になることがあります。転倒の主な原因は(1)身体機能の低下(2)病気や薬の影響(3)環境要因(段差、履物、カーペットなど)等があげられます。

また、高齢者の多くは自宅で転んでおり、具体的な場所として居間、寝室、玄関などが多いそうです。

ふれあい通信に載せたバランス訓練や運動などで身体機能を高めるだけでなく、床に物を置かない、スリッパや玄関マットをやめるなど家の中の環境を整えましょう

南部先生より

運動の種類には①有酸素運動②レジスタンス運動③バランス運動があります。それぞれの患者さんによって効果的な運動は異なりますので、まずは主治医とご相談ください。

キャベツのうま煮



(作り方)

- ①キャベツはざく切り、白ねぎは斜めに薄切り、豚肉は2cm幅に切っておきます。
- ②フライパンにゴマ油をひき強火にかけ、豚肉を焼き色がつくまで炒め、白ねぎを加えしんなりするまで炒めます。
- ③②にだし汁、春キャベツを入れ火にかけ沸騰したら、砂糖、料理酒を加え弱火で5分煮込みます。
- ④③に醤油を加え弱火で5分煮込み、仕上げにみりんを加え、ひと煮立ちしたら完成です。

材料 (1人分)

春キャベツ	50 g
豚ロース薄切り (脂身なし)	20 g
白ねぎ	15 g
ゴマ油	小さじ1/4 (1 g)
だし汁	50 ml
てんさい糖	0.5 g
料理酒	小さじ1/2強 (3 g)
醤油	小さじ2/3 (4 g)
みりん	小さじ2/3 (4 g)

参考: 春キャベツの優しいうま煮 by 鈴木美鈴 - 管理栄養士監修のレシピ検索・献立作成: [おいしい健康 - 糖尿病 \(oishi-kenko.com\)](http://oishi-kenko.com)

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室 今後の予定

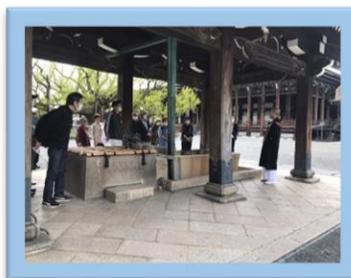
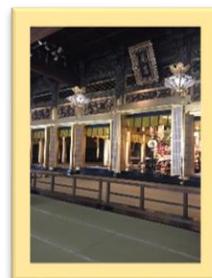
2024年の予定

6月15日（土）14時～
検査科からのお話

8月17日（土）14時～
看護師からのお話

10月19日（土）14時～
運動のお話し（総合リハビリテーション科）

4月6日（土）
歩こう会の様子



<http://www.kyototakeda.jp>

京都武田病院

検索



Seven Dreams Group