

「少し自信もついたら、もっと何かやってみよう。」

● 気持ちもさわやかに、外に出て運動してみましょう。

ちょっと出かけて

### 有酸素運動

#### ●有酸素運動の効果

時間をかけて長く行うことのできる有酸素運動は全身の持久力が高まります。体内に蓄積された脂肪がエネルギー源として使われ、メタボ改善にも有効です。

有酸素運動にはウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、エアロビクス、スイミングなどがあります。自分に合ったものから始めてみましょう。

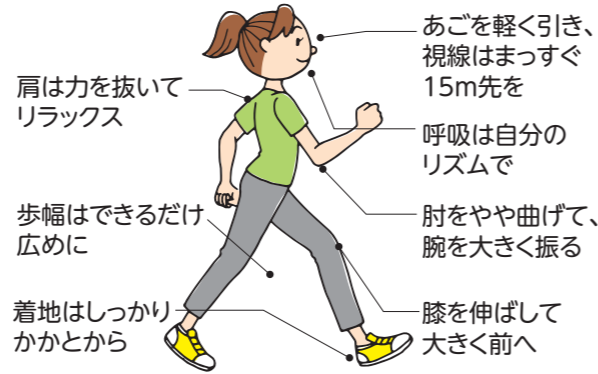
#### ポイント

- ・ストレッチなどの準備運動を行う
- ・水分補給をしっかりと
- ・余裕があれば少しずつ時間をのばしていく

#### 運動のめやす

週に3日以上 1回15～30分  
「楽～ややきつい」と感じる強さで

#### <ウォーキングのポイント>



### 車より ちょっとそこまで ウォーキング

「花見川糖尿病0プロジェクト」平成29年度啓発標語最優秀賞作品

忙しくて時間が取れない。そんなあなたも少し意識することで運動習慣が身につきます。まずは、日常生活の中に、気軽にできる運動を取り入れていきましょう。

### ロットの今日からできる糖尿病予防 4

#### ●バランスのよい食生活～食方にも注意して～

- ・1日3食、朝からしっかりと
- ・食事は単品メニューにならないように
- ・「食べ始めはまず野菜から」 たっぷり野菜で満足感!
- ・一人分ずつ盛りつける
- ・「よく噛む」 飲み込む前にもう10回
- ・夕食は遅い時間にならないように
- ・アルコールは、日本酒1合程度まで



**野菜たっぴりでこんなイコト!**

- ・よく噛んで食べこたえアップ
- ・血糖値の上昇をゆるやかにする
- ・生活習慣病予防のための栄養素がタップリ

まずは自分の血糖値を知りましょう!

空腹時血糖：100mg/dl 以上  
ヘモグロビン A1c：5.6% 以上

要注意

● 年に1回は健康診査を!

### 知りました 自分のからだ 健診で

「花見川糖尿病0プロジェクト」平成29年度啓発標語入賞作品

健康づくりに関するご相談はこちらにご連絡ください。

花見川保健福祉センター健康課

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂1-1  
電話：043(275)6296 FAX：043(275)6298  
メール：kenko.HAN@city.chiba.lg.jp

花見川 糖尿病0プロジェクト ～健康なまち 花見川を目指して～



花見川 糖尿病0プロジェクト イメージキャラクター「ロット」

## 運動で今日から糖尿病予防!!

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。過食、肥満、運動不足などが影響して発症します。症状なく進んでいき、放っておくと発症から10～15年で合併症があらわれるため、若い方にも注意していただきたい病気です。

#### ●糖尿病の合併症

- ・糖尿病性網膜症…重症化すると失明することも
- ・糖尿病性神経障害…ちょっとした傷から壊疽を起こすことも
- ・糖尿病性腎症…悪化すると人工透析が必要に
- ・その他…脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、歯周病など

### 体を動かしてみよう!

#### ●運動の効果

運動は糖尿病予防につながります

- ・血糖値が下がる!
- ・基礎代謝が高まり、血糖値が上がりにくくなる!

今より10分多く  
毎日からだを動かしましょう  
いつでも どこでも  
プラス デン  
**+10**



「運動習慣がない、時間がない。」 ● そんなあなたは、今より10分多く、運動する方法を考えてみましょう。

#### 朝起きて

- 布団の中でストレッチ
- 家族や仲間とラジオ体操
- 歯磨きしながらスクワット
- ゴミ出しついでに一回り歩く

#### 外出・通勤で

- 通勤・外出は自転車や徒歩を増やす
- 歩くときには歩幅を大きく
- エレベーターより階段を使う
- 遠くのトイレまで歩く

#### 帰宅して

- テレビを見ながらストレッチ、筋トレ
- お料理しながら片足立ち
- ペットの散歩に出かける
- お風呂でストレッチ

### あと10分 未来を変える 運動を

「花見川糖尿病0プロジェクト」平成29年度啓発標語優秀賞作品

「運動は苦手…」 ● そんなあなたは心地よい運動から始めましょう。

#### まずは体ほぐし

疲れを感じた時、運動の前後などに行い、からだをリラックスさせます。



足の付け根を両手でもち、足が伸びる感じがかかとに向かってユラユラとゆらす(足の力は抜く)



足指の付け根をもち、左右前後にひらく



### ロットの今日からできる糖尿病予防 1

#### ●肥満や太り気味を改善

- ・適正体重を知ろう  $身長(m) \times 身長(m) \times 22 = 適正体重(kg)$
- ・毎日体重を計りましょう!記録をつけるとより効果的



●運動時の注意点

- ・治療中の病気がある方は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。
- ・体調が悪い時、関節や筋肉に痛みのあるときはやめましょう。
- ・ゆっくりと自分のペースで行いましょう。
- ・いきなり長時間行わず、からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。



「何か始めてみようかな。」

体がほぐれたら、ストレッチ、筋トレにチャレンジしてみましょう。

ポイント

- ・呼吸はゆっくりと止めないように注意 (ストレッチは息を細く長く吐きながらのばす)
- ・左右同様に行う ・正しい姿勢で行う ・各動作はゆっくり行う

自宅で行える

ストレッチ

●柔軟の効果

関節の動きがスムーズになり柔軟性が高まることで、けが予防になります。また、血液循環をよくし、疲労を回復させます。

運動のめやす

20～30秒程度  
1～2セット

<もも裏>



- ①椅子に腰かけ、つま先をあげ、膝を伸ばす
- ②ゆっくり上体をたおす

<もも前>



- ①片足を後ろで持ち背すじを伸ばす
- ②曲げた膝はできるだけ後ろへ

<胸と腕>



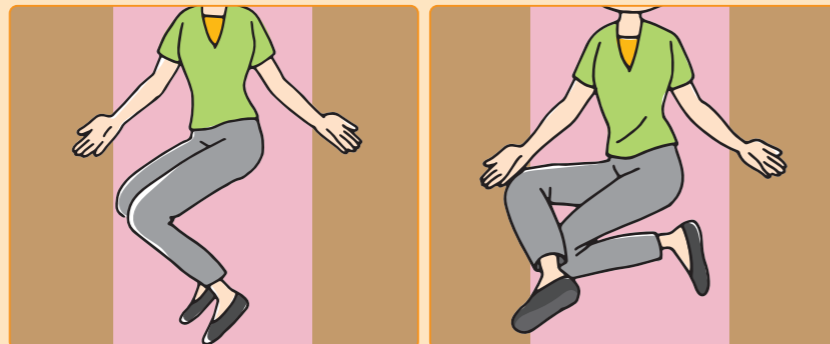
- ①足を前後に開く
- ②前足側の手のひらを壁に 頭より上でも肩の高さでもOK

<もも付け根>



足を後ろに引き片膝を立てる 上体をまっすぐに保つ

<腰回り>



仰向けで両膝を立てたら片側にたおす 余裕があれば、片足を上に組んでからひねる (右足が上なら右へたおし、左肩は浮かないように)

自宅で行える

筋トレ

赤い部分を意識して実施しましょう。

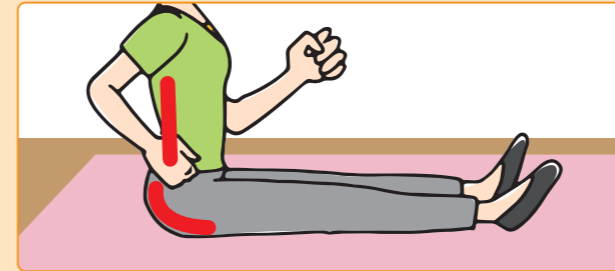
運動のめやす

週に3日程度 8～10回を1～3セット繰り返す 無理せず自分のできる範囲から始めましょう

●筋トレの効果

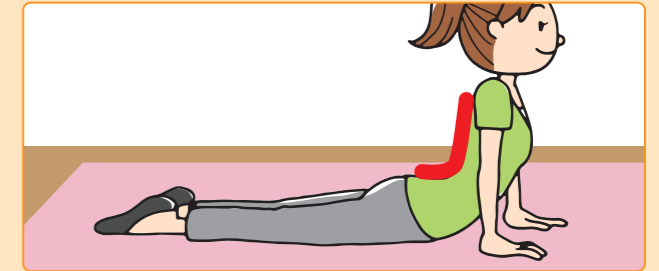
私たちの筋肉量は20代をピークに徐々に減少していきます。筋肉はもっとも多くの「ブドウ糖」を消費する器官です。筋肉を増やすことは、基礎代謝も上がり血糖値を下げやすくします。

<おしり歩き> 足の付け根から脇腹を意識して



足を伸ばし片方のおしりを交互に持ち上げる できれば脇腹を縮めて上体をまっすぐに

<上体反らし> 背中を意識して



うつ伏せで胸の横に手のひらをつけ上体を反らしていく 骨盤の全面が床から離れないように

<ひねり動作>

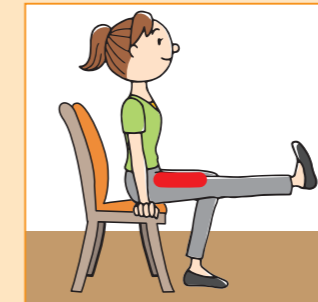
脇腹を意識して



- ①からだをひねり、右ひざと左ひじを合わせる(足を上げることを意識する)
- ②反対側も同様に、リズムよく、くり返す

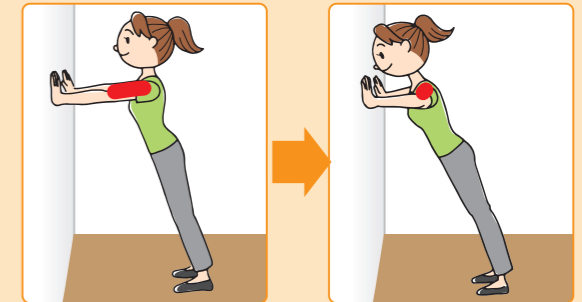
<エクステンション>

ももを意識して



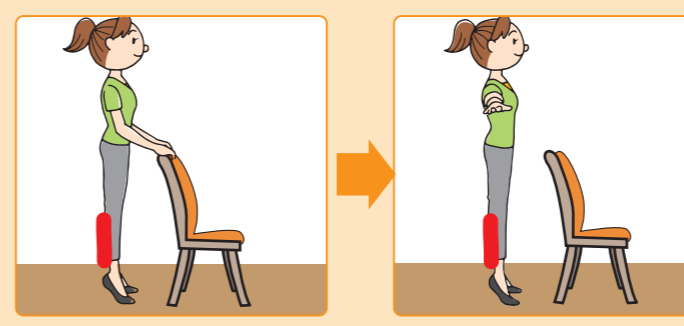
- ①上体をまっすぐにし、床と平行になるまで片足を伸ばす
- ②つま先を立てて天井へ向ける

<プッシュアップ> 上腕を意識して



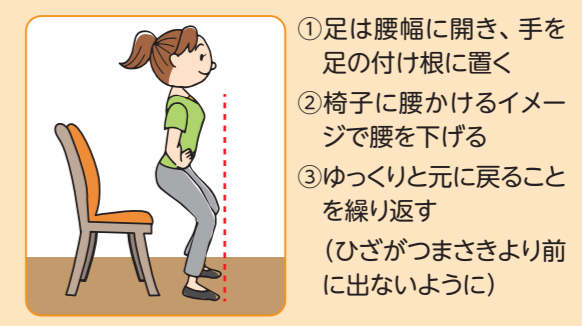
- ①両手を肩幅より少し広めに壁につく、背筋を伸ばす
- ②肘を曲げて壁に胸を近づける (壁にキスするイメージで)

<カーフレイズ> ふくらはぎを意識して



- ①足は肩幅くらいに開いてかかとを上げていく 膝を伸ばして頭を天井へ
- ①バランスをとり両手を離して数秒キープ 余裕があれば片足でチャレンジ

<スクワット>



- ①足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く
- ②椅子に腰かけるイメージで腰を下げる
- ③ゆっくりと元に戻ることを繰り返す (ひざがつま先より前に出ないように)

ロットの今日からできる糖尿病予防 2

●お口の健康に気をつける

- ・重度の歯周病はインスリンの働きを悪くすることがあります ・毎日の丁寧な歯磨きと、定期歯科健診を!
- ・歯間ブラシや糸ようじも使いましょう



ロットの今日からできる糖尿病予防 3

●禁煙

- ・喫煙は血糖を上昇させ、インスリンの働きを妨げます ・千葉市では禁煙サポートを行っています
- ・禁煙外来や禁煙補助剤を活用すると効果が上がります

