



●看護部より

こんにちは 看護師鈴木です。

暑くなる前に運動をはじめてみましょう。

水分摂取を十分行い、室内での運動、動画配信も活用し、自分にあった運動に取り組みましょう。

糖尿病患者さんのための運動療法のポイント

短期的効果

食後の運動による食後高血糖の改善
ストレスや睡眠不足の解消

長期的効果

筋力アップによる基礎代謝向上
がん・認知症・動脈硬化・寝たきりの予防

糖尿病患者さんは有酸素運動やレジスタンス運動(筋力トレーニング)がおすすめ。
運動を組み合わせることでより効果が得られます。

有酸素運動

1回 20～30分 週 3回以上

運動強度や気候に合わせて行いましょう

運動初心者に
おすすめ

ウォーキング



運動習慣のある方に
おすすめ

ジョギング



雨の日や人混みを
避けたいとき

踏み台運動



レジスタンス運動

1回 約15分 週 3回以上

各8回×2セットを目標に行いましょう

■ カーフレイズ

背伸びをするように、4秒かけてかかとを上げ、4秒かけて下げます。

■ 壁腕立て伏せ

壁に肩幅より広く両手をつき、肘を外側に大きくはって、体を壁にゆっくり近づけてもどす。

■ ニートゥーエルボー

反対側の肘に向かって、4秒かけて膝を近づけます。左右交互に行いましょう。

■ ゆっくりスクワット

背筋を伸ばして立ち、両手をゆっくり伸ばす。膝が足先より前に出ないように、おしりを突き出すような形でゆっくり座る。この時、座る直前で5～10秒停止する。慣れたら停止時間を延ばす。

■ 足上げ後方

背筋を伸ばして立ち、股関節を軸に足を後ろにゆっくり上げておろす。上げたところで5～10秒停止する。

■ 足上げ左右

背筋を伸ばして立ち、股関節を軸に足を横にゆっくり上げておろす。上げたところで5～10秒停止する。

●栄養部より

こんにちは 管理栄養士 副島です。

今回はレシピ動画についてのご紹介です。

アプリやインターネット検索の利用で簡単にレシピ検索をしてみましょう。

アプリやインターネット検索で下記のような動画が簡単に視聴できます。

お好きな動画を探してみてください。



春 レシピ



春 糖尿病 レシピ



にんじんとえのきのおかかあえ

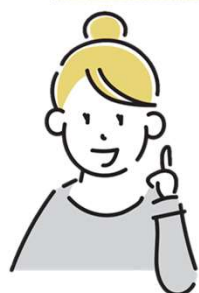
エネルギー 39 kcal 食塩相当量 0.4 g

材料 1人分

- | +

使用量 買い物量 (目安)

にんじん	60 g
えのきたけ	30 g
かつお節	2 g
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1/2 (3.5 g)



アプリにはこのような機能があります

- ・動画でのレシピ紹介
- ・栄養士からのアドバイス
- ・自動カロリー計算

など

アプリに登録し、
入力や写真の送信を
することで様々な機能を
利用できます



機能はアプリによって様々です。生活習慣に合わせて活用してみましょう

●事務部より

ご案内
6月より診療報酬の改定に伴い患者様へ現在行っております診察内容、栄養相談等をご理解、ご同意いただいた同意書が発行いたします。ご協力よろしくお願い致します。



たきの内科クリニック