



知っておきたい「糖尿病」と運動のいい関係

糖尿病は、血液中の糖分(血糖値)が慢性的に高くなる病気です。主な原因は、膵臓から出るホルモン「インスリン」が不足したり、効きが悪くなったりすること。日本では約1,000万人(2023年推計)が該当し、誰にとっても身近な病気です。痛みなどの自覚症状が少ないため放置されがちですが、血管が傷つき、心臓病・脳卒中・腎臓病・失明・足の壊死といった重大な合併症を引き起こす可能性があります。

こんなサインはありませんか？(初期症状)

「サイレントキラー(静かなる殺し屋)」と呼ばれるほど初期症状は気づきにくいものですが、体は小さなSOSを出しています。

- ・トイレの回数が増えた(多尿)
- ・喉がすごく渇き、水をたくさん飲む
- ・しっかり食べているのに痩せてきた
- ・疲れやすく、だるさが抜けない
- ・足のしびれや、傷の治りが遅い

少しでも気になったら、かかりつけ医に相談し、血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)をチェックしましょう。



今日からできる！運動と生活習慣

血糖値をコントロールする基本は「食事・運動・薬」の3本柱です。中でも「運動」は、筋肉で糖を消費し、インスリンの効きを良くする特効薬です。



1. どんな運動がよいの？

日本糖尿病学会などは、以下の組み合わせを推奨しています。

- ・有酸素運動: ウォーキングなど「少し息が弾む程度」の運動を、週に計150分(例: 1日20~30分 × 週5日以上)。
- ・筋力トレーニング: スクワット、かかと上げ、腕立て(壁を使ってもOK)などを週2~3回。

2. 効果的なタイミングとコツ

- ・「食後」がおすすめ: 食後30分~1時間頃に動くと、食後の急激な血糖上昇を抑えやすくなります。
- ・「ちょこっと」でOK: まとまった時間が取れなくても、テレビを見ながらの足踏みや、家事の合間のストレッチで十分効果があります。まずは「座りっぱなし」を減らすことから始めましょう。

3. 生活習慣のポイント

食事は野菜から先に食べる「ベジファースト」を心がけ、糖質の摂りすぎに注意します。また、体重を現時点から3~5%減らすだけでも、血糖値は改善しやすいと言われています。

【今月のアロマ・ハーブ情報】



桑の葉(マルベリー)

桑の葉は、食後の血糖値の急上昇を抑える作用が研究で確認されているため。糖尿病の予防やケアにおススメです♪ お茶として摂るのが手軽で一般的。1日1-3杯(食前が理想)が目安です。

おすすめの飲み方



材料(1杯分)

乾燥桑の葉(小さじ1杯) + お湯 200ml
※市販の茶パックでももちろんOK

手順

葉をカップに入れ、熱湯を注ぐ。5-10分蒸らして濾す

タイミング:

食事の15-30分前。食後血糖抑制に効果的。



呼吸器疾患に対するリハビリテーションも行っています

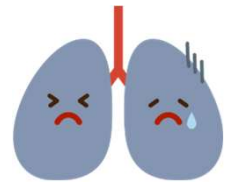
オムソーリでは呼吸療法認定士も在籍しており、呼吸器疾患に対しての呼吸リハビリテーションも行っています。

呼吸リハビリテーションとは？

呼吸リハビリテーション(呼吸リハビリ)とは、病気や外傷によって呼吸器に障害が生じた患者さんに対して、可能な限り機能を回復し、あるいは維持することによって、症状を改善し、患者さん自身が自立した日常や社会生活を送れるように継続的に支援する医療です。(日本呼吸ケア、リハビリテーション学会より)

対象疾患は？

- ・慢性閉塞性肺疾患(以下COPD)・肺結核後遺症・間質性肺炎
- ・肺がんなど慢性呼吸不全を生じるCOPD以外の呼吸器疾患
- ・脳血管疾患や神経難病で呼吸機能の低下した方、あるいは低下が予測される方 など



呼吸リハビリの内容は？

持久カトレニング

呼吸筋トレーニング

呼吸介助

呼吸練習

歩行練習

上下肢筋力強化

栄養指導

呼吸筋ストレッチ



利用者様への医療情報の伝達

効果

- ・呼吸困難の軽減・運動耐容能の改善
- ・健康QOLの改善・ADLの向上
- ・入院期間、入院回数の減少 など

上記のような効果の有用性を証明されている対象疾患はCOPDです。他の疾患は疾患、病態により効果は異なると考えられています。

呼吸リハビリを受けるべきタイミングの一例

- ・呼吸器疾患があるが**呼吸リハビリ、呼吸方法などの指導も受けたことがない**
- ・呼吸器疾患で入院中、呼吸リハビリを受けており**退院後も継続して呼吸リハビリを受けたい**
- ・呼吸器疾患であり、筋力低下、ADL低下などの**身体機能の低下を認める**
- ・呼吸器疾患あり、状態が悪化、**在宅酸素療法導入となった**

などのタイミングで呼吸リハビリをご検討下さい。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部