

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

運動療法をまずはやってみよう！運動は何をやったらよいのか？

◆運動療法は、糖尿病の病態を改善し、動脈硬化の予防などにも効果があります。運動にはいろいろな種類や方法があります。まずは、一番手軽な「ウォーキング」をやってみましょう！

ウォーキングの始め方

- ① まずは、自分の毎日の歩数を歩数計などで測りましょう。
(携帯電話やスマートフォンでは、機能としてついていることがあります。スマートフォンのアプリを利用することもできるでしょう)
- ② 今の歩数よりもプラス 2000 歩 (20 分) を目指しましょう
- ③ 最終目標は1日トータルで8000~10000歩！

理想的なウォーキングフォーム

息がはずむ程度の速さで

正しい姿勢で、腕を大きく振る！



歩幅は大きめに！

足を伸ばし着地はかかとから

プラス 20 分でどれくらい血糖値が下がるの？ 週 150 分程度の有酸素運動の効果は？
週 150 分の有酸素運動をしっかりとやると、おおよそ HbA1c は 0.7% 下がることがわかっています。日割りにすると、1 日当たり 20 分歩数にすると 2,000 歩になります。効果はまだ検証されていませんが、毎日少しずつ運動することで、血糖値の改善が期待できそうです。

掲示板

★帯状疱疹ワクチンについて

帯状疱疹の発症率は、50 歳代から急激に高くなります。帯状疱疹を予防するワクチンがあります。接種対象年齢は 50 歳以上です。

予防接種をご希望の方は医師にご相談ください。当院では、7000 円で予防接種しております (保険適応にはなりません)



クリニック さんし
白衣の天使



秋は、果物が美味しい季節ですね！量さえ調整すれば食べられない物はありません。我慢するのではなく、食材をうまく組み合わせる事によって、食べたいものを食べられるようにして下さい。できるだけ活動量の多い日中に食べるようにしましょう！

