師走 たま ていませんか?



ステイホ ムで家庭や職場的 Z 2 たま 3 ませんか ?

深呼吸で気分をコントロ ル。 意識して取り組んでみましょう。

呼吸には大きく分けて2種類あります

①胸式呼吸:普段、 無意識のうちに、胸郭を使っている通常の呼吸です。

②腹式呼吸: ヨガなどでも知られ、 スト レス解消に役立ちます





体の力をぬいて、口からゆっくり息を吐ききります。

下腹部をへこますようなイメージです。

ストレスのコントロールは2型糖尿病の予防・改善作用があります。 息を吐ききったら、 下腹部を膨らますイメージで口から息をすいます。

と5分、 か らだを動か しませ 6

「コンビニまで歩く」「病院まで歩く 「「気分転換に散歩する」

「テレビ見ながら体操をする」

「エレベ ーターを階段に」「掃除機をぞうきんがけに」「乾燥機を手干しに」

*生活の中でも糖尿病を予防できるト レーニングがあ

自分に合っ たもの見つけてみませ











- * 糖尿病・認知症の発症予防」および「糖尿病の 予防」のためにもストレス・不眠症解消に取り組みましょう。 合併症
- * 「ゆっくり腹式呼吸でリラックス」「からだをうごか す」ことで「ストレスコントロール」始めませんか?

知って いますか?

糖尿病の発症と関係が深いものは?

- 1 車の保有台数 なるほど・・ 便利なものはついつい・・ 歩かなくなりますよね
- ② テレビをみる時間――食ながら・なんてことも
- 3 **医っている時間** ステイホームで外出しずらいですね

見ながら・ア

ムリフトとか できることありますよ

一時間毎に換気の為一家中を歩いてみたらどうでしょうか?

栄養バ ラ スを整えた食事を心 が H ま t



まめ・・・ 大豆、くるみにはオメガ3脂肪酸

ごま・・・・ごま油にはオメガ6脂肪酸



わかめ ひじきなどには油を吸収し、 また糖の吸収を抑える効果があります

よく咀嚼することで満足感が与えられます

やさい

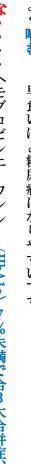


しいたけ また、 悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化の予防や血圧低下が期待できます 骨や歯を丈夫にし、 骨粗しょう症の予防にも

こめ・・・過度な糖質制限は寿命を縮める可能性もあります

いも





ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)7%未満で合3大合併症

7. 神経障害、網膜症、腎症や心臓、脳梗塞リスクがさがります ※75 歳以上ではその限りではありません

うん・ ・とくに食後血糖値のあがりやすい1時間後にかるい運動をすると 血糖値は筋肉に吸い込まれさがります。

医療法人亀田病院 糖尿病代謝内科·甲状腺内科·循環器内科 with 栄養科

日本内分泌代謝内科専門医、 日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病協会療養指導医 桑原 一宏



医学博士