



糖尿病 やまももだより Vol.20

2022年5月
徳島大学病院
山桃の会
糖尿病臨床・
研究開発センター

『風薫る5月、暖かくなってきましたので、運動・スポーツを楽しみましょう』

昨年、8月日本で2回目となる夏季オリンピックが開催され、記憶に新しいと思います。スポーツの各運動種目には、歴史があります。中世フランスでは、スポーツの語源は、『気分を転じる・楽しませる・仲間と遊ぶ』といった意味を持つ言葉です。つまり、運動は、『苦手を感じ、ひとりでつらい思い』をして行うのではなく、気分転換に仲間と楽しみながら行うスポーツとしてとらえてください。例えば、自治会や公民館活動などの地域社会で、ご近所の方と交流しながら、楽しく運動することも良いでしょう。自分で実践できる範囲で良いですので、『自分の時間』、『空間』、『仲間といった』、3間(さんま)を意識しながら、長続きできる取り組みを考えてみましょう。

皆様も若い時代から、少なからず運動・スポーツに親しみ、観るスポーツ、自ら体を動かし運動実践してこられた経験があるのではないのでしょうか。すでに生活の中にリズムとして運動習慣が浸透している方もおられると思いますが、スポーツという素晴らしい人類の文化を再度体験しましょう。

『コロナ対策に注意しながら、運動・スポーツを行いましょう』

新型コロナウイルス感染を恐れ、皆さんは家におられる在宅時間が増えたのではないのでしょうか。普通通りの日常生活が過ごすことができなくなり、『フレイル(虚弱)』と言われる心身の機能低下みられます。フレイルは転倒骨折や要介護に関わる、我が国の大きな問題として注視されています。最近、運動不足で筋肉量が減少しているのではないのでしょうか。特に太もも前部(大腿四頭筋)、お尻(大殿筋)、腰(大腰筋)、背中(僧帽筋)、腹(腹筋)の順に筋肉が低下しやすい部位です。

筋肉の低下は、歩行や生活機能の不自由、転倒発生、その結果、フレイルや寝たきりの危険性が招きやすいと言われていきます。下記の運動を参考に日常生活に取り入れて、筋力アップにつなげて下さい。テレビを見ながら行う、『ながら運動』でも良いので、まずは週2-3回を目安に実践しましょう。コロナ対策に注意しながら、フレイル予防のために皆さんに取り組んで頂きたい太ももやお尻の筋肉を維持するための運動を紹介します。

※最近、全国的に地域の自治体や公民館などでもフレイル予防教室や介護予防体操など開催されています。

①スクワット

1日おきに

チャレンジ!!

5回×3セット
衰えやすさNO,1
太ももの前側を

イスに浅く座り、肩幅くらいに足を開きます。太ももの前側を意識しながら、深呼吸をするゆっくりとしたペースで立ち上がります。これを5回繰り返します。

膝に痛みを感じる等、立ち上がりにくい場合は、両手を広げて反動を利用しましょう。

②膝伸ばし(キック)

1日おきに

5回×3セット
衰えやすさNO,1
太ももの前側を

イスに座って背筋を伸ばした姿勢で、膝下をももの高さまで上げて10秒キープ。反対の足も同様に。これを5回繰り返します。

お腹に力を入れ、腰が丸まらないように注意

太ももの前側に力を入れることを意識

手は太ももの上か、イスに添えて

チャレンジ!!

③タオル寄せ

1日1回

徐々に
ハイレベルに
挑戦!

裸足でイスに浅く腰掛け、両足の指を使ってタオルをつかみ、たくり寄せます。

かかとは床につけた状態で

- 初級者…タオルの短辺で
- 中級者…タオルの長辺で
- 上級者…タオルに本を置く等負荷をかけて

④開眼片足立ち

右&左足
1日1回
120秒キープ
できれば◎

姿勢をまっすぐにして、目を開いたまま片足を床から5センチ上げます。

腕を広げてバランスを取るのNGです。

必要に応じて支えを活用しましょう。足を上げるのは支えがある側の足にします。

日々、記録の更新を目指しましょう。

チャレンジ!!



糖尿病 やまももだより 5月号 執筆者:徳田泰伸先生

1947年、奈良県生駒市出身。称名寺の次男として生まれる。
 1971年より神戸健康開発センターに勤務し、健康増進をテーマに研究をスタート。
 1977年より兵庫女子短期大学(現兵庫大学)に勤務し、幼児及び中高年の健康をテーマに研究をスタート。
 2018年、健康科学部健康システム学科を最後に同大学退職し、現在は一般社団法人兵庫ロコモ・シニア寺子屋 副理事長。専門分野は、運動処方、社会体育、介護予防。

徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」・徳島県糖尿病協会 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の友の会です。糖尿病の方やそのご家族の方、医療従事者が入会できます。
 糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とより良い診療や療養支援を目指しております。
 本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500円です。
 (主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)
 *途中入会の場合は、上記を月割して、3月31日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAXでお送りください。
 入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局
 〒770-8503 徳島市蔵本町3-18-15
 徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター
 TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589
 Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が
 特集・企画されています。
 非常にわかりやすく書かれていて、
 読みやすい1冊です。
 新たな知識が増えます

