

コロナに負けるな！お家時間の体と心の活性化に取り組みましょう

大分大学医学部附属病院 リハビリテーション部 理学療法士 高橋 兼人
日本糖尿病療養指導士

■つま先立ち運動



壁やしっかりとした椅子の背もたれにつかまって、かかとを上げ下げする運動です。1日10回×3セットを目安に行いましょう。

■起立・着座運動



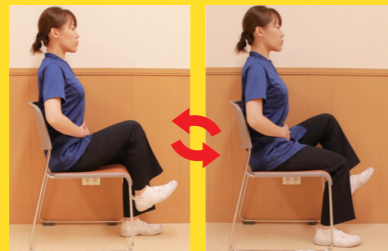
椅子に座った状態から、立つ・座る動作を繰り返す運動です。1分間に6回行えるスピードを目安に実施しましょう。1分間を目安に行いましょう。

■膝伸ばし運動



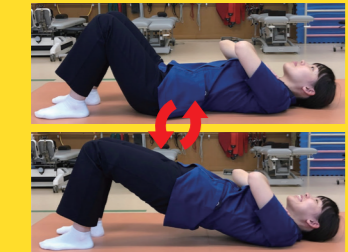
息をこらえずゆっくり呼吸をしながら、力は最後まで緩めずに1、2、3と数を数えながらゆっくりと膝の曲げ伸ばしを行います。

■足踏み運動



自分のペースで数を数えながら左右20回を目安に行います。呼吸法としては、上げるときに吸って、下すときに吐くとリズムよく行えます。

■お尻上げ運動



息を止めずに、ゆっくりとお尻を挙げます
・3秒程度、挙げた状態を維持します
・ゆっくりとお尻を降ろします

■下肢伸展挙上運動



息を止めずに
・3秒かけて、ゆっくりと片足を挙げます
・3秒かけて、ゆっくりと挙げた足を降ろします

新型コロナウイルス感染症の中で糖尿病とどう向き合うのか

大分大学医学部附属病院 臨床栄養管理室 管理栄養士 田邊 美保子
日本・大分県糖尿病療養指導士

新型コロナウイルス感染症の流行により、私達の日々の生活は大きく変化し、それに伴い、糖尿病の血糖コントロールが悪化したり、体重が増加してしまっただけの方も多いのではないでしょうか。

良好な血糖コントロールを維持し免疫力を高めていくためにも、日々の食生活をこの機会に見直してみたいと思いませんか？
では、コロナ禍での私達の食生活はどのように変わったのでしょうか。

- ✓ 外食や会食の機会が減った一方で、自宅で食事をする機会が増加。買い物へ出かける回数も減り、保存の効くカップ麺や、パンなどで済ませたり、お弁当を購入して食べる回数が増加。
- ✓ 在宅勤務や時差出勤などにより、起床時間や食事時間・回数が不規則になった。
- ✓ 自宅で過ごす時間が増え、間食する機会が増加。
- ✓ 生活の変化による不安やストレスによる、飲酒量の増加。

皆さんの中で思い当たる項目はありませんか。新しい生活様式の中で、血糖コントロールを良好に保つための食事療法のポイントについてご紹介します。

(1) 1日3食 時間を決めて食べましょう。

生活リズムを整え1日3回、食事と食事の間は4時間以上あけて食べるように心がけましょう。間食や夜食の摂取、ダラダラ食いは血糖コントロール悪化につながります。

(2) バランスの良い食事を心がけましょう。

毎食の食事には、主食(ごはん・麺・パン)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・きのこ)が揃うように心がけましょう。麺類やパン食は、炭水化物に偏りやすいメニューです。卵や野菜を組み合わせ、しっかり栄養をとることで体力の維持につながります。

(3) ゆっくりよく噛んで、食べましょう。

よく噛んで時間をかけて食べると、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。よく噛むためには、野菜や海藻などの食材が料理に含まれていると実行しやすくなります。野菜や海藻などに含まれる食物繊維は、腸内細菌叢のエサとなり腸内環境を整え免疫力をアップする効果も期待出来ます。

(4) 体重測定を行いましょう。

摂取カロリー(食事)と消費量(活動量)のバランスが取れているかを確認するには、毎日の体重測定が効果的です。体重が増加傾向の方は、食事を減らす事も必要ですが、無理の無い運動を取り入れ、以前と同じ活動量を維持することを心がけましょう。

うがいや手洗い・マスクの着用など基本的な感染予防を行い、適量の食事・適度な運動で血糖・体重をコントロールし免疫力をつけ、新型コロナウイルス感染症と闘う体力を養っていきましょう。

私達は、医療専門職としての資格を持ち、さらに糖尿病のことについて学習を積み重ねて糖尿病療養指導士として、糖尿病の予防や治療に向けて、皆さんを支援できるように多職種で協力をして活動しています。

糖尿病は生活習慣病の一つで、食事や運動・活動といった生活習慣が大きく影響する疾患です。新型コロナ禍の中で私たちの生活習慣も大きく変化してきていますが、この生活状況はいくら収束するものの今後続くものと思われまます。そして、現在の生活状況は私た

ちの健康において、良くも悪くも影響をしており、どうしたら、これからの生活がよりよくなるのか、一人一人の生活習慣を見直し、糖尿病を持つて生きることに向き合うチャンスともなります。皆さんが、日々頑張っておられることを私たちがよく知っています。それは皆さんがよりよく生きていくための財産となると信じています。コロナに負けることなく、共に生きていくことが肝心です。

また、糖尿病の有無にかかわらず、よりよい健康習慣を目指して、日本生活習慣病予

防協会では「一無二少三多」という考え方が推奨されています。「一無二」の生活をしています。「少」は食事は少なめ、バランスを心がけている。「少酒」飲める人でも飲酒は少なめにしている。「多動」きびきびと体を動かし、日々運動をする。「多休」休息を多くとる。「多接」多くの人、物、事に接し創造的な生活を心がけている。

今回は、新型コロナウイルス感染症と糖尿病と共存していくために、糖尿病療養指導士の管理栄養士さんと理学療法士さんに食事と運動のポイントをお話ししていただきしたいと思います。

- ・コロナに負けない！共に生きよう！
- ・笑顔を絶やさず免疫力アップ！
- ・日ごろの自己管理の努力の積み重ねが備えとなる！



11月14日は世界糖尿病デーです。シンボルマーク「ブルーサークル」:国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「糖尿病との闘いのため団結せよ」というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。(大分県糖尿病対策推進会議)



大分大学医学部 看護学科 実践看護学講座 准教授 協幸子
大分県糖尿病療養指導士会 会長
大分県糖尿病協会 役員