

# 糖尿病オーブン教室ニュース

## 「楽-しずく-」 2022年8月号

血糖値を下げるために運動は良いと、よく耳にしますよね。  
しかし「仕事や家事が忙しい」「体力がない」「暑くて運動する気力がない」などの理由から運動を諦めていませんか？

今月号では時間や場所を特別に作らなくても実践できる“ながら運動”についてと「楽-しずく-6月号」に引き続いて、災害時の過ごし方についてお伝えします。



家のことや仕事が忙しくてなかなか運動をする時間がとれないんです

忙しい時や運動が面倒なときは、家事や仕事などをしながら運動をする、“ながら運動”を試みましょう。



仕事帰りや外出した  
帰りに1駅分歩く  
帰宅しながら運動



歯磨きをしながら  
踵の上げ下げや  
スクワットをする  
歯磨きしながら運動



皿洗いをしながら  
足踏みや中腰をキープする  
洗いながら運動

### お兄さんの知恵袋

座る時間が1日1時間増えるごとに  
糖尿病の発症するリスクが、  
**5%増える**というデータがあります。  
**30分に1回は座るのを中断**して歩い  
たり家の掃除などの軽い運動や  
家事などをしてみましょう！



意外と日常生活の中でも運動をするチャンスがありませんか？  
このように運動を小分けにするだけでも血糖値が下がるというデータがあります。  
下の空欄にあなたの考える“ながら運動”を挙げてみてください。

\_\_\_\_\_しながら\_\_\_\_\_をする

災害はいつ起きるかわかりません。皆さまは防災バッグやお薬のストック、避難経路の確認などはされていますでしょうか？災害によって外出が困難になると、普段と環境が違うことから体調を崩す人が多くいます。

今回は避難所での生活でどのようなことに注意して過ごせば良いのかをリハビリテーション専門職の立場からお伝えします。

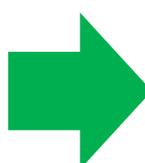
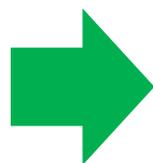


災害時の生活は普段と何が違うんですか？

避難所や被災した家では周りに気を使ったり、足腰が悪いからという理由でトイレに行くのがおっくうとなる人が多いです。そのため水分摂取量が少なくなり、活動量も減ります。そうすると**エコノミークラス症候群**という命に係わる病気を引き起こしてしまいます。



## エコノミークラス症候群とは



水分摂取量や運動量が少なくなることでふくらはぎの血流が悪くなります

血の流れが悪くなることで血の塊ができてしまいます

この血の塊が肺に飛んでしまうことで呼吸困難となります

## 簡単にできる予防法



血の流れを良くするために足首を上下に動かす



血をサラサラにするために水分をしっかり摂る

普段と比べて脚が**赤紫色**になっている場合や**痛みがある**とき、**腫れている**場合は安静にして近くのスタッフや、近くの病院に相談してください。



～次回は2022年10月の発行予定です～

発行：大阪府済生会茨木病院  
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

