

糖尿病瓦版

運動が大事なのはわかってる。でも...運動は面倒！？

元々、運動習慣のない場合、「何か運動を始めましょう」と言われても、すぐ始められる方もいますが、なかなか始められないという方も多いと思います。まして、「平日は仕事で、まとまった時間が取れない」という方も...。そんな場合、無理せず、焦らず、まず、1日の活動量 **を上げる工夫** をしてはどうでしょう。毎日、どのくらい活動してますか？自転車や歩いて行くことができる所へも、車を使っていませんか？運動習慣がない、運動習慣があっても日常の活動量が少ないかな？と感じている方、日常生活をちょっと変えるだけで活動量を上げられます。1日の活動量を少しでも上げて、血糖コントロールにつなげましょう。

運動は面倒！？

~1日の活動量を上げましょう~

ヒント : 駐車場は...

車で出かけ、車を駐車場に駐車する場合、目的の入口にできるだけ近い場所を探していませんか？この場合、迷わず**一番遠くに駐車**し、目的の入り口まで少し歩きましょう。ちょっとしたことですが、1日の歩数が上げられます。ちなみに当院駐車場の一番奥から糖尿病センターまでは、400~450歩程度あります。(歩幅により個人差あり)



ヒント : 買い物は...

目的のお店(スーパー・コンビニなど)までは、可能なら**徒歩あるいは自転車**で行きましょう。少し遠回りをして行ってみたり、たまには気分を変えていつもより少し遠いお店に行くのも良いでしょう。また、**一度にたくさん買ってこない**で、こまめに週に何回か行くような買い方も良いでしょう。

活動量アップのヒント~できることから始めよう!!~

ヒント : 通勤は...

通勤は車ですか？可能であれば**自転車あるいは公共交通機関**に変えましょう。公共交通機関の方で、毎朝、自宅から乗車駅まで車で送ってもらう場合は、駅前まで送ってもらうのではなく、少し手前で降りて駅まで少し歩きましょう。バスで乗車駅まで行く場合も、一つ手前のバス停で降りて駅まで歩きましょう。そして、職場から一つ手前の駅・バス停で降りて、そこから自転車または歩いて通勤しましょう。始めは、自宅から駅あるいは駅から職場のどちらかだけでも良いでしょう。

ヒント : お出かけしたら...

お出かけは徒歩・自転車・公共交通機関が良いですが、車で出かけた場合には、こんな工夫はどうでしょう。もし運転できる方が一緒なら、自宅へ帰る際、**少し手前で先に降りて**自宅まで歩いて帰りましょう。

平成二十二年六月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

理学療法士
加藤 俊明
宮寄真紀子

歩く距離は、時間の都合やご自分の体力・歩行能力に合わせて、無理せず行いましょう。



次号(8月版)は、管理栄養士からのお話です。