

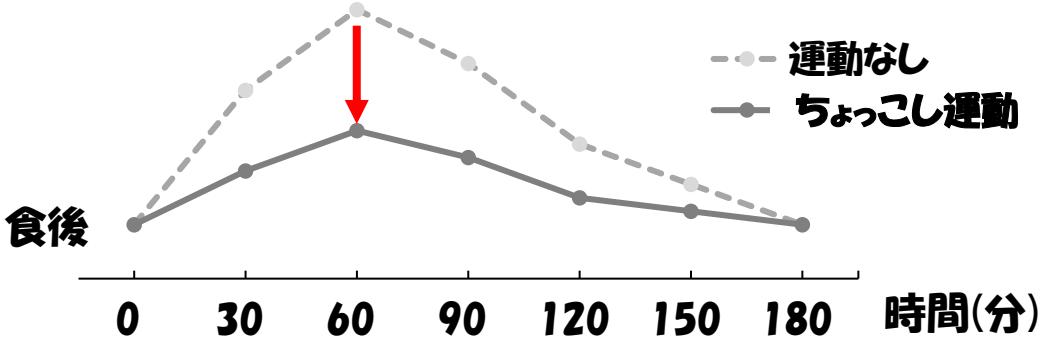
たった5分！ちょっとこし運動で血糖値は変わる

「運動は苦手」
「忙しくて時間がない」
「そんな風におもっていませんか？」



今日からすぐに始められる！
簡単で効果的な「ちょっとこし運動」の秘密をご紹介します！

運動有無による血糖値の変化



今日からできる！ちょっとこし運動リスト 手すりなど使用してもok

① 階段の昇り降り



② その場で足踏み



③ つま先立ち



※転倒に注意して行ってください

令和7年12月版
(隔月発行)
糖尿病療養指導グループ発行
春日井市民病院

理学療法士

ついつい食べ過ぎてしまうこの時期に、ちょっとこし運動はじめてみませんか!!

次号（3月版）は歯科衛生士からのお話です。

※運動は体調にあわせて行ってください