



# 万病のもと

# 安 静 を減らそう！！

# 糖尿病瓦版

みなさんにも当てはまるかも！？ “安静”とは？

寝たままゴロゴロ  
テレビをみる



仕事中はいつも  
座りっぱなし

“安静”とはずっと寝ていたり、座っていたりして動かないことを言います。

## “安静”のこわ～いお話

“安静”の時間が1日2時間増えると

**20% up**  
2型糖尿病の  
発症リスク

**15% up**  
心疾患の  
発症リスク

**13% up**  
早死の  
リスク

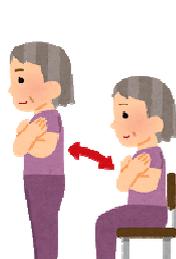
“安静”の時間が長いのは万病のもとです！！また、運動をしても、それ以外で“安静”の時間が長くなってしまえば、せっかくの運動の効果も減ってしまいます！

## “安静”の時間を減らそう！！

“安静”の時間を減らすためにこんな工夫はいかが？



何かしながら  
“ながらエクササイズ”



CMの時はちょっと立ったり歩いたり



買い物はまとめ買いしない



小分けにして  
外出を増やそう



歩数 **up**

万歩計を付ける

「日常生活の中で動く」ような生活習慣や環境づくりをしましょう！！

平成三十年六月版（隔月発行）  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当 理学療法士

次号(8月版)は、管理栄養士からのお話です。