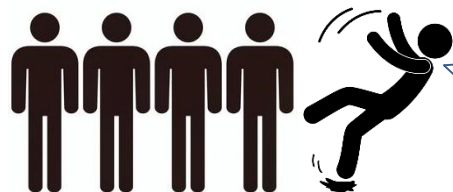




転倒は突然やってくる!



高齢の糖尿病患者さんは、
年間で“5人に1人”が
転倒 されています



転倒は骨折などの大けがにも繋がります
気になる方は是非予防を心がけましょう!

① 踏み台運動



段差(階段など)を利用して足踏み
手すりにつかまってもOK

目標：1分×3セット、週に2～3日

② 足踏み運動



椅子に座ってリズムよく足踏み
背もたれOK 手を振ってもOK

目標：1分×3セット、週に2～3日

※体調にあわせて無理せず行いましょう
(どちらか一方だけでもOK)

糖尿病
瓦版

令和7年3月版
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