

第37回健康セミナー

糖尿病といわれたら 放っておいてはいけません ~その日から始める対処法~

7月7日に玉谷クリニックにて開催しました



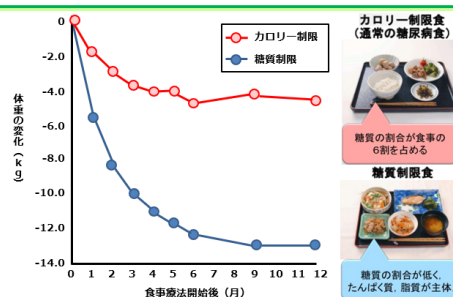
当日は、70名近くの多数の方々に参加いただき、ありがとうございました。

今回のセミナーでは、糖尿病の合併症を紹介し、**合併症を防ぐためには早期発見・早期治療が必要**であり、そのためにも**生活習慣の改善が非常に重要**であることを紹介しました。

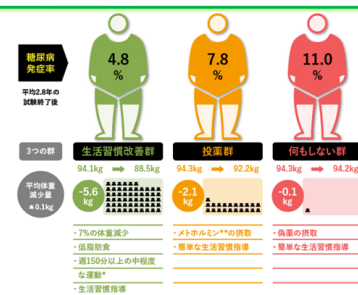
糖尿病において原料は大きな効果があります。そのための運動は筋肉をつける**レジスタンス運動とウォーキング**などの**有酸素運動を組み合わせる**ことが大切です。また、食事では**カロリー制限よりも糖質制限の方が、負担が少なく大きな減量効果があります**。健診などで**糖尿病と言われた方、合併症を防ぐために、症状がないから放置せずに、一度診察におこし下さい**。

当院は今後もセミナーなどを通じて地域医療に貢献してまいります。次回も是非楽しみにしておいてください。

体重の変化



生活習慣の改善は基本中の基本



何の運動をすれば効果的か？

有酸素運動

ウォーキング ジョギング サイクリング 水泳

- ・できれば毎日、少なくとも週に3~5回
- ・1日20~60分おこなう
- ・「ややきつい」と感じる程度が効果的

レジスタンス運動

ダンベル体操 懸空伏せ 腹筋 スクワット

- ・週に2~3回
- ・有酸素運動と同時にこなさうと効果的

どちらか一方ではなく、組み合わせるとそれぞれ単体を行うよりも効果があります