

生活習慣病 予防のための運動習慣

がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活、運動習慣、休養などの生活習慣のひずみが発病に大きく関わっています。糖尿病予備軍の人を対象とした研究では、薬による治療では発症を31%抑えられたのに対し、運動や食

事などの生活習慣を改善した人々では、発症を58%抑えられたという結果がでています。そこで今回、気軽にできるウォーキングをご紹介します。運動を生活の中に取り入れて生活習慣病を予防しましょう。

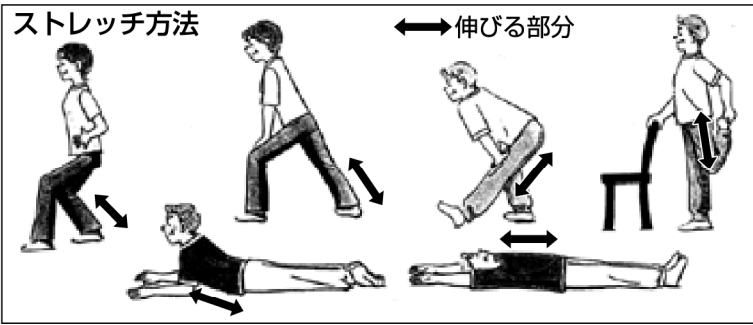
「1回30分」、
「2日に1回」を目標に

運動の効果をあげるためには最低15分、できれば30分以上行うことが望ましいです。運動の効果は2日間くらいは持続するので、週3〜4回行うのが適当です。

まとまった時間をとることが難しい方は「通勤や買い物を利用して歩く」、「エレベーターをやめて階段を使う」など意識してからだを動かしましょう。

運動前は必ずストレッチでからだを温め、筋肉をほぐしましょう。運動後のストレッチは筋肉痛防止に効果大です。呼吸を止めずに息を吐きながら各10秒ずつ、左右対称に行います。

まずは、ウォーキング前後のストレッチを



正しく歩くためのウォーキングポイント

背筋を伸ばして
腕は大きめに振ります
着地はかかとからつま先で蹴るように

目線はまっすぐ遠くを

糖尿病予防教室 公開講座実施!

糖尿病予防教室の公開講座を左記の日程で実施します。

今年の基本健診の結果、血糖値が高く「軽度異常・要経過観察（くもりマーク）」「要精密検査（雨マーク）」「要医療（雷マーク）」

ク」になった方、現在治療中の方はこの機会にぜひ参加してください。また、職場などの健診で血糖値が高いといわれたことがある方や糖尿病予備軍といわれている方の参加もお待ちしております。

現代病といわれている糖尿病

あなたは大丈夫ですか？

実施日時

12月5日（月）

13時30分〜15時

場所

すこやかセンター伊野
大会議室

内容

「わかりやすい糖尿病の話」

講師

関田病院理事長
高慶 承平先生

申込受付開始

11月7日（月）

資料等の準備のため、参加希望の方は電話での申込をお願いします。

定員

100名（定員になり次第締め切ります）

参加申込・問い合わせ先

ほけん課（担当 武内）
☎ 893-3811

問い合わせ先
ほけん課（すこやかセンター伊野内）
☎ 893-3811
吾北総合支所ほけん福祉課
☎ 867-2312
本川総合支所ほけん福祉課
☎ 869-211