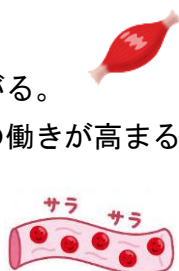


糖尿病の予防には**運動**も大事♪

普段の生活の中で積極的に運動をしていますか。運動をすることは、糖尿病の発症予防や重症化予防につながります。自分に合った運動を、「生活習慣」として上手に取り入れましょう。

運動の効果

- ◆ブドウ糖が使われ、血糖値が下がる。
- ◆筋肉が活性化され、インスリンの働きが高まる。
- ◆血液循環が改善される。
- ◆ストレスの解消ができる。



運動を継続することの効果

- ◆血糖コントロールができる。
- ◆肥満を予防、または解消する。
- ◆動脈硬化を予防する。



運動を無理なく続けるポイント

- ◆「階段の利用」「意識して速足で歩く」「近道より遠回り」など自分の生活に取り入れやすい運動をしましょう。
- ◆「テレビを見ながら」「家事をしながら」筋トレなどを行う「ながら運動」もおススメです。

**出来る範囲の運動から始めて
無理なく続けていこう！**



有酸素運動

1日 20～30分、少し汗ばむ程度の運動がおススメ。運動の前後には膝の曲げ伸ばしなどのストレッチをしましょう。



ウォーキング



ジョギング



サイクリング

など

筋力トレーニング

10回程度から始めて、徐々に回数を増やしてみましよう。運動中は息を止めないでね。



スクワット



腹筋



ダンベル上げ

など

**さらに、有酸素運動と筋力トレーニングを
組み合わせるとより効果的！**

※治療中の方は、医師の指示に従って運動をしましょう。

インフルエンザが流行しています！

インフルエンザの流行が拡大しています。職場や家庭、外出時には一人ひとりが**手洗い**や**咳エチケット**、**マスクの着用**などの予防対策をより一層心がけてください。

★香川県ホームページ（感染症情報）

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/content/etc/subsite/kansenshoujouhou/infl/index.shtm>

