

青なぎ通信

2022. 11. 1 (第 22 号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

海沿いを歩く **開放感**と爽快な **潮風** 「比美乃江公園」で運動療法

♪コース紹介♪

赤色矢印 約 2 km
時間 約 30 分
歩数 約 3000 歩
消費カロリー 105 kcal

(※体重 60 kg、やや早歩き：3.5 メッツ)

南北の**駐車場**を**往復**するコースです。

風を切る様に全身を大きく使って歩くと効果的です。

疲れたら海を眺めながらベンチで休憩しましょう。

【約 100 kcal の目安】



多目的広場を回ると**500m**プラス(青色矢印)
展望広場まで回ると**600m**プラス(白色矢印)



ひみ番屋街前の多目的広場には、身体を動かす器具が整備されています。

つかまりながら**バランス訓練**



身体の柔軟性を向上する**器具**



全身ストレッチができる**ぶら下がり器**

♪効果的な運動療法のポイント♪

会話ができる程度の速さで歩く、**歩数計**や**活動量計**を使用しどのくらい動いているか記録に残すこと等はモチベーションの維持につながりやすいのでオススメです。

疲労感を残さない程度から、徐々に歩く**時間**や**距離**を増やしていきましょう♪
背筋を伸ばし、両手を大きくふり、**大腿**でさっそうと歩くと効果的ですよ！！

