

青なぎ通信

2023.12月発行(第26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」と凧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。

いつでも どこでも すきま時間に！
～だれでも簡単に続けやすい運動をご紹介します～

血流改善で
身体もポカポカ



「運動は良い」とわかっている、始められない、続かない人がほとんどです
できることから一つずつ始めてみませんか

運動を続けるポイント

○小さな目標を作り、達成感を積み重ねる

例:朝昼晩に「手」と「足」の運動をする

○一人で続けにくいときは、仲間と一緒に楽しむ

例:地域の「きときと100歳体操」に参加する



1 手の運動

★効果:指先の毛細血管を刺激し、血液が循環することで血管が若返る

<指先グーパー>

①両腕を前に伸ばす

②指先をできるだけ大きく開く

③グューッと手を握り、手首を曲げて手の甲を前に向ける



ポイント

◇手のひらと手の甲を前の人にしっかり見せるように

◇肘から手首にかけて筋肉が伸びている感覚が大切

⇨これを繰り返した後、手のひらは赤みを増して温かさが感じられる

目安回数:2~3セット
(1セット:15~20回)

2 足の運動

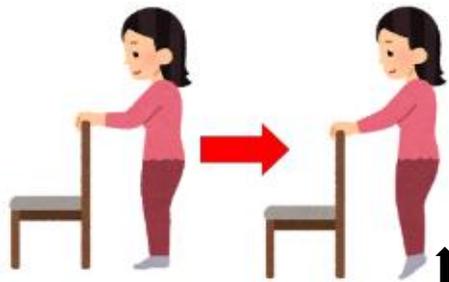
★効果:足先の血液循環・ふくらはぎの筋力アップ

→歩行や階段の昇り降り等、移動をスムーズにする(転倒予防)

<かかと上げ>

①背筋を伸ばし、軽く足を開く

②かかとを上げてゆっくり下ろす



ポイント

◇かかとやつま先は、スッと上げてゆっくり下ろす

◇つま先を上げたときに、ふくらはぎの伸びを感じる

◇立ってするときは、何かにつかまりバランスを保つ

<つま先上げ下げ>

①椅子に座り、背筋を伸ばす

②つま先とかかとを交互に上げる



目安回数:2~3セット
(1セット:15~20回)

エネルギー消費量
アップに効果的♪

運動の他、生活の中で横になるより座る、座るより立つ時間を増やしてみましょう!