



糖尿病と運動

11月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

臨時休館日はございません。

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）	カウンセリング（要予約）
14日(木),29日(金) 13:50~13:55	29日(金) 14:00~

教室プログラム代行案内(10/21時点)

代行の予定はございません。

スタッフのつぶやき：久保田吉浩

【感謝の月】11月は霜が降りてくる時期であることから霜月という異名がありますよね。それとは別に「食物月(をしものつき)」が縮まったとする説もあるようです。

11月は新嘗祭などの収穫を祝う行事が多く、それらを食べる月として「をしものつき」という名が付いたと言われています。霜月を感謝の月として大切にしていたことがうかがえますね。

みなさんは日頃からいろんなことに感謝をしながら日々を過ごしていることと思いますが、ご自身の身体に対してはどうでしょうか？楽しくウォームに通って運動できるのも、旅行できるのも、美味しいものを食べに出かけられるのも身体が動いてくれるからですよね。

「身体は動くのが当たり前！」と酷使するだけではなく、身体に感謝を込めてケアをしてあげませんか？マッサージや温泉に行くというのもいいと思いますし、日頃からストレッチをしたりセルフマッサージをしたりというのもいいでしょう。

ぜひご自身の身体を労わる、ケアをするという習慣も身につけてくださいね。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために認定されました。シンボルはブルーサークルです。11月は会員の皆さまもぜひ一緒に青いものを身に付けて運動しましょう！

糖尿病治療のポイントは「**血糖コントロール**」を良くすることです。



食事療法だけでなく、**運動療法を組み合わせる**ことで、**血糖値をさらに下げることが**できます。

効果的に血糖値を下げるため、**有酸素運動と筋力運動を組み合わせ**て実施することが大切です！



糖尿病とは

- 血糖（血液中のブドウ糖）が必要以上に多くなる病気
- 2型糖尿病は、日本人の中で圧倒的に多く、生活習慣病の一つとされている
- 暴飲暴食、肥満、過食、運動不足、ストレス、加齢などや生まれつきの体質が重なってなる病気

筋力運動

筋肉量の維持・増加に効果があり、エネルギー（血糖）を燃やしやすい身体にします！

有酸素運動

インスリン感受性の改善（インスリンの効き目が良くなる）効果があります！

引用：糖尿病療養指導ガイドブック2016

【お問い合わせ】新潟市秋葉区新津東町3-4-28
電話：0250-21-2566（ウォーム直通）

ホームページはこちら

