

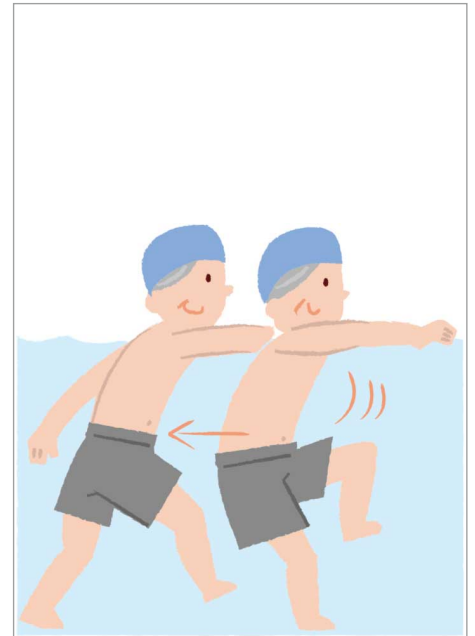


日常生活の中でできる有酸素運動 ～腰に負担が少ない後ろ向き 水中ウォーキング～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

加齢により筋力が低下し、転倒リスクが高くなっている高齢者では、陸上と比べて転倒の危険性が少なく、関節への負担も軽減される水中ウォーキングがおすすめです。

特に、水平方向へ動くウォーキングは、水の抵抗により筋力の維持向上が期待でき、また、腰に不安のある方はエビのように腰を曲げ、後ろ向きに歩くことで腰への負担も軽減できます。主治医の先生に相談の上、1回 20～30分程度で週に2回を目安に行ってみましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



ゴーヤしゅうまい



材料(2人前)

- ◆ ゴーヤ…100g (1.5本)
- ◆ 豚ひき肉(赤身)…100g
- ◆ 玉葱…25g (1/6個)
- ◆ 生椎茸…15g(1/2個)
- ◆ 塩…1g (少々)
- ◆ 醤油…2.5g (小さじ1/2)
- ◆ ごま油…7g (大さじ1/2)
- ◆ 片栗粉…5g (大さじ1/2)

(1人分) カロリー : 127kcal 炭水化物 : 5.7g 塩分 : 0.7g

- ① ゴーヤは2cmの輪切りでワタをこそげとっておきます。
- ③ ボールに豚ひき肉を入れ、塩と醤油を加え粘り気が出るまでこねます。ごま油を加えて、みじん切りの玉葱、角切りした生椎茸を入れ混ぜます。
- ④ ゴーヤの内側に片栗粉を塗り、③を詰め耐熱皿に並べてラップをかけ、500Wで6～7分加熱します。

高齢 2 型糖尿病患者さんの 日常生活に支障をきたす歩行障害

監修：櫻井 孝
国立長寿医療研究センター
もの忘れセンター長

2 型糖尿病患者さんで高血糖が続くと神経障害を起こす可能性があり、足指や足裏のしびれなどの初期症状のほか痛みを伴うこともあります。また、高血糖は動脈硬化を招き、足の血流を悪化させる可能性があります。こうした結果、足に力が入らないなど歩行そのものが困難になり、日常生活に支障をきたすことも考えられますので、高血糖を是正することが重要です。適切な血糖コントロールに向けて主治医の先生と相談しながら、ご自身のライフスタイルに合った治療に取り組みましょう。



.:+* 「すぎのこ会」ニュース *+:.

平成 28 年 4 月に設立した糖尿病患者会「すぎのこ会」の総会を
6 月 4 日（土）KKRホテル大阪において開催いたしました。

昼食会の後、小杉先生による講話「クイズで学ぼう糖尿病」では糖尿病
について学び、管理栄養士・島田淳子さんの「笑み筋体操」など皆様と
楽しい時間を過ごす事が出来ました。

「すぎのこ会」の入会は随時受付中です。興味のある方はスタッフまで
お尋ね下さい。

次回の催しは秋頃の開催を予定しております。お楽しみに♪

《休診のお知らせ》

8月12・13日、8月15日は休診としております。ご了承ください。

…すぎのこ通信…

8月号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。
事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。

『院内通信 by QLife』運営者 株式会社 QLife 東京都千代田区永田町 2-13-1 ポッシュビル赤坂 7F 03-3500-3235