



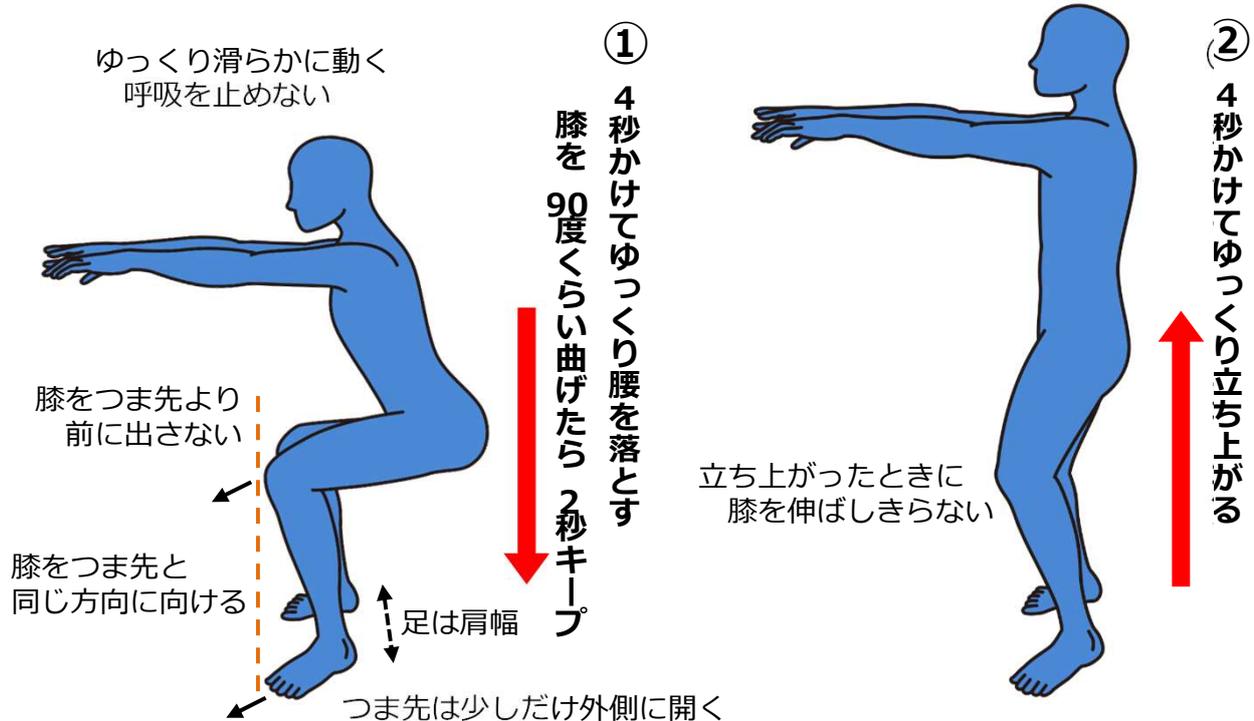
## 座ったままの時間を減らすことが重要！

コロナ禍で外出を自粛したり、リモートワークが増えるなど、長時間座ったまま過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。「座ったままでの時間が長いほど、血糖値の上昇や中性脂肪、コレステロール、さらにはメタボリックシンドロームなど、糖尿病およびその他の生活習慣病を引き起こす原因となる数値が高い」ことが確認されています。座ったままの時間をなるべく減らすだけでも効果が得られます。

そこで今回は、室内でも簡単にできる効果的な運動を紹介します。

糖尿病予防に効く

## 室内でもできる簡単運動 = スロースクワット

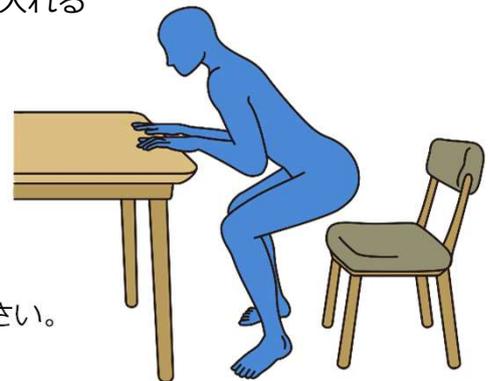


①と②を5~10回 1セット	1日に 3セット	週に 2~3回
-------------------	-------------	------------

※1セットごとに1~2分の休憩を入れる

### 運動が苦手な人や足腰に不安のある人は・・・

- ・後ろに安定のいい椅子を置き、前方のテーブルなどを手で支えることで、負荷の軽減、転倒やケガを予防することができます。
- ・椅子に座る、立ち上がるの繰り返しでも良いです。
- ・回数やセット数を減らして負荷量を調節しましょう。



※血圧の高い方、膝の悪い方は始める前に医師に相談してください。  
※痛みが出た場合は、すぐに運動をやめてください。

### <編集後記>



適度な運動をすることで、免疫力を高め、感染に負けない体作りをしましょう！！

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文責：理学療法士（榎原 伸一）