

# かえで通信



## 糖尿病と『サルコペニア』

加齢に伴い、筋肉量や筋力が減少していくことを『サルコペニア』と言います。ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco : サルコ)」と喪失を表す「penia (ペニア)」を合わせた言葉です。筋肉量が減少することで、歩く速度が遅くなるなどの身体機能の低下が現れます。身体活動量の低下により様々な病気にかかりやすくなり、健康寿命が短くなるなど長寿社会の日本においても喫緊の課題となっています。

糖尿病患者は高齢になると筋肉が減少しやすいこと、すなわち『サルコペニア』になりやすいことが知られています。糖尿病の運動というと血糖値を下げるために有酸素運動を行うというのがこれまでの常識でしたが、最近では血糖値のみに目を向けるのではなく、

『サルコペニア』の予防にも視点を置いた運動が推奨されるようになってきました。これからは有酸素運動のみではなく筋力トレーニングを行い筋肉量を増やすことが重要とされています。

筋力トレーニングというとスポーツジムでのバーベル運動などが思い浮かびますが、右の運動メニューを参考に、まずは自宅で出来る筋力トレーニングから始めてみてください。

リハビリテーション科 足川

### ●ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



### ●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



### ●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



## 9/14 (土) 第15回博愛ウォーキング報告

2019年9月14日(土)に弓ヶ浜公園で第15回博愛ウォーキングを開催しました。当日の天気は快晴で気温も30℃近くまで上昇し、暑い中でのウォーキングとなりました。参加者は当院通院中の患者さんが13名、院内スタッフおよびボランティアが12名の計25名でした。今回も患者さんとスタッフがペアとなって、ウォーキングを行いました。チーム戦によるボールを使ったゲームも行い、とても盛り上がり楽しい会となりました。また恒例のウォーキングの前後で血圧と血糖値を測定し、運動の効果を体験しました。来年春には、第16回博愛ウォーキングを予定しています。新しい企画もどんどん取り入れる予定ですので皆様のご参加をお待ちしております。

