

青なぎ通信

2017.9.1 (第7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

*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。

秋のおすすめ散歩コース 比美乃江公園

氷見市の“番屋街”や“比美乃江公園”は県内外からたくさんの方々が訪れる観光スポットです。

さわやかな秋に氷見の紅葉した山々や、海越しの立山連峰を仰ぎみながらウォーキング。絶景パノラマを満喫し楽しく歩いてみましょう！



比美乃江公園マップ



散歩コース紹介

番屋街⇄間島



往復2 km

消費カロリー：95kcal

(※60kg 普通歩行 30分)

展望台広場

 500m




 600m

準備体操と
こまめな水分補給
をしましょう！



糖尿病と認知症は深く関連していることがわかってきました！

認知症予防には**血糖コントロール**と**運動**が効果的！ 具体的には…

-  主治医と相談し、血糖コントロールを行いましょう。(低血糖では、脳がエネルギー不足になり認知機能が低下し認知症になる可能性が高くなります。)
-  普段から**運動の習慣**をもち体力をつけましよう。
-  ウォーキングをしながら見える風景、風、波の音、潮の匂いなどが刺激となり、**脳を活性化**すると言われています。比美乃江公園へ行ってみましよう！