

# 青なぎ通信

2021.10.1 (第20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  
監修：福田内科医院 院長 福田 一仁

\*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風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。

新しい風や季節を感じ、歩いてみませんか？

## 朝日山公園 「見晴らしの丘」

### ♪周回コース紹介♪

赤色の矢印 約1 km  
時間 約15分  
歩数 約1500歩



徐々に歩道の傾きは強くなっていきます。

手を大きく振り、体全体の力を使って地面を蹴る様に前に進みます。疲れたら休憩するベンチもありますよ。

運動療法はインスリンの効き目を良くし、特に食後に行うことで血糖の上昇を抑えます。  
運動しながら**三大合併症**(神経の障害、目の障害、腎臓の障害)の予防につなげましょう♪



緩やかな下り坂からスタート♪  
ゆっくりと体を慣らします♪



センターハウス周辺は階段が多く、脚力だけでなく心肺機能も高める事ができます。息を吐く事に意識し呼吸を整えましょう。



スタートはゆっくりと体調と会話して♪ 調子が乗ってくれば軽く息が弾む程度の強さで20-30分。  
終わる時には穏やかにクールダウン。運動が習慣化されれば気分がリフレッシュ♪

## 糖尿病と新型コロナウイルスについて

糖尿病専門医  
ゆう内科クリニック 院長 加藤 夕先生



**糖尿病の方は、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことがわかっています。**  
重症化(生命にかかわる重篤な状態になる)を防ぐため、事情がゆるすようなら早めにワクチン接種を終えてください。

血糖コントロールが悪い方、肥満の方は、特に重症化リスクが高くなります。

日頃から良好な血糖コントロールを心がけましょう。少しでも体重を減らす努力も忘れずに…。

