



体幹を鍛えよう②♪

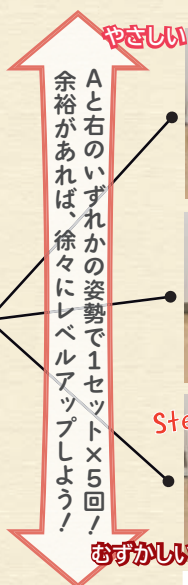
前回に続いて体幹トレーニングをご紹介します。継続して行うことで姿勢の改善や、動作の安定性に繋がり、腰の痛みが軽減されるなどの効果があります。それにより、生活の質の維持、向上にも繋がります。行う際は、ゆっくり丁寧に行ってみましょう。

息を止めずに行いましょう！



- A
- ①仰向けの姿勢になる。
 - ②両手を天井に挙げる。
 - ③両足は膝と股関節は90度に曲げてキープする。
- ※腰が反らないように腰をマットへ押し付ける。

動画で健康体操を
ご覧いただけます➡



- ①右手のみ頭の上におろす。
- ②Aの姿勢に戻してから左手も同じように行う。



- ①右足を伸ばす。
- ②Aの姿勢に戻してから左足も同じように行う。



- ①右手と左足を同時に動かす。
- ②Aの姿勢に戻してから逆も同じように行う。

気を付けるポイント！

- 床までおろさない。
- 腰が反りそうなら、そこで止める。

病院コラム 医療の現場から

糖尿病についてよくある質問に答えます

諏訪中央病院 糖尿病看護認定看護師 内藤 愛



糖尿病に関して「何か質問はありますか？」とお声掛けすると、よくいただく質問がいくつかありますのでご紹介させていただきます。

Q 何を食べたらいいの？(何を食べちゃダメなの？)

A 糖尿病だからといって「食べてはいけないもの」はありません。大切なのは「量・順番・組み合わせ」です。1日に必要な栄養素は人によって様々ですが、それを超えると太り、少ないとやせていきます。まず野菜やたんぱく質を食べてから主食をとると、血糖の上がり方がゆるやかになります。特にゆっくりよく噛んで食べることは効果的です。甘いものも“ゼロ”ではなく、量と頻度を調整すれば楽しめます。

Q 糖尿病って治るの？

A 糖尿病は風邪や骨折のように“完全に元に戻す”という意味では治る病気ではありません。血糖を良い状態に保つことで、健康に長く過ごすことは十分可能です。合併症も防ぐことができます。“治す”よりも“コントロールして守る”というイメージが近い病気です。

Q HbA1cって何の数字？

A HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、過去1~2か月の平均的な血糖の状態を表す数字です。正常値は6.5%未満です。血糖値は1日の中でも変動がありますが、HbA1cは1日ではなく、過去1~2か月の動きを反映します。“血糖の傾向”が分かります。

Q 薬はずっと飲まないといけないの？(インスリンになったら終わりですか？)

A 薬は“悪化したから増える”のではなく、血糖を安全に保つための道具です。生活の工夫で薬が減ることもありますし、体の状況をよく保つために増えることもあります。インスリンも「終わり」ではなく、体を守るための選択肢のひとつです。薬を使うことは“負け”ではなく、血管を守るための前向きな治療です。

糖尿病を正しく知ることは、自分を守る力になります。無理のない工夫で元気に過ごしましょう！