

まつもと内科様

院長
糖尿病専門医 松本和久先生

ホームページにてTo Do! EXE® Deliveryをご紹介頂きました。

越谷市・春日部市の糖尿病・甲状腺疾患治療クリニックはまつもと内科



まつもと内科



TEL 048-970-4976

初診の方でもご予約いただけます

埼玉県越谷市北越谷4-3-12 プリリアンレジデンス102

ホーム

ごあいさつ

診療案内

医療設備

施設案内

糖尿病・甲状腺治療

はじめての方へ



糖尿病や高血圧などの生活習慣病を
専門性の高い治療を行う地域密着型の
糖尿病内科・内科のクリニックです

> 8月糖尿病教室：糖尿病運動療法について

糖尿病教室

2018/09/03

8月27日(月)に糖尿病教室を行いました。今回は獨協医科大学埼玉医療センターの理学療法士の先生と東武スポーツのインストラクターの先生にお越しいただき、**糖尿病治療のための運動療法**についてお話ししていただきました。

前半は理学療法士の先生から**運動療法の重要性**について講義をしていただきました。インターネットなどの普及により人々の**生活活動が大幅に減少**していることが問題となっています。日常生活の中で横になっている時間・座っている時間を短くして活動量を増やしていくことが大切であると教えて頂きました。

まつもと内科 × 獨協医科大学埼玉医療センター × (株)東武スポーツ
★糖尿病運動療法教室★

～獨協医科大学 理学療法士の先生より 運動療法の重要性～

日常生活の中で**生活活動**を増やしましょう!!



(生活活動を増やす具体例)

- ・30分に1回は立ち上がる (米国糖尿病学会推奨)
- ・通勤・外出は週1回でも車を使わない日を作る
- ・一駅前で降りて歩いて帰宅する
- ・電車の中では立つようにする
- ・階段を積極的に使う
- ・家事を積極的に行う (特に男性!) など



後半はインストラクターの先生に**To Do! EXE (トゥードゥーエグゼ)** という獨協医科大学とコラボして考案した運動を教えてくださいました。この運動をすることで**全身の大きな筋肉や関節を刺激して歩きやすい身体づくりをサポート**します。参加者の方には『**具体的な運動がわかり、少しずつでも毎日続け、努力したいと思います。**』『**あまり難しくなく、室内・座ったままでも出来るので良かったです。**』という声が多く、楽しく取り組むことが出来ました。

まつもと内科 × 獨協医科大学埼玉医療センター × (株)東武スポーツ

～東武スポーツ インストラクターの先生より 運動の実践～

《みんなでTo Do! EXE》

あまり難しくなくて、楽しかったです。



具体的な運動がわかり、少しずつでも毎日続け、努力したいと思います。



室内・座ったままでも出来るので良かったです。



糖尿病治療の基本は**食事療法**と**運動療法**です。生活習慣を見直し、血糖コントロールを良好にするためにも毎日の生活に運動を取り入れてみませんか？
食事で疑問点がある方はぜひ当院管理栄養士にご相談ください。