

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

糖尿病診療ガイドライン改訂ー運動療法の新しい考え方

5年ぶりに改訂された糖尿病診療ガイドライン。今回は運動療法について加藤丈陽先生に聞いてきました。

加藤「糖尿病診療ガイドライン」が5年ぶりに改訂となり、運動療法についても変更がありました。マイタウン…どんなところが変わったのでしょうか？

加藤「大きな違いは、これまでの「ウォーキング」が理想とされていたのが、100分程度でも効果はあると紹介されています。大切なのは「最初から完璧」ではなく、短時間でも無

食後の10分・軽い筋トレ・仲間と続ける工夫で血糖改善！

「めに体を動かす」ことが治療に直結する、とはつきり書かれたのです。

マイタウン…なるほど。普段の動きも含めて考えるんですね。

加藤「そうですね。さらに具体的には、『食後の10分ウォーキング』が強くすすめられています。食事で上がった血糖を、その場で運動のエネルギー



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

加藤「はい。今回の改訂では、『有酸素運動』と『レジスタンス運動(筋トレ)』を組み合わせることで推奨されています。有酸素運動はウォーキングや自転車こぎ、水泳な

マイタウン「それなら無理なく続けられそうですね。」

加藤「はい。さらに、家族や友人と一緒に運動すると継続率がぐっと上がります。『昼休みに同僚と10分歩く』と決めるだ

ポイント

- ✓ 食後の10分ウォーキングで血糖の急上昇を防ぐ
- ✓ 有酸素運動＋筋トレ＋バランス運動を組み合わせると体質改善
- ✓ 生活動作(掃除・買い物・孫と遊ぶ)も立派な運動
- ✓ 無理なく続ける・仲間と一緒に続ける工夫が成功の秘訣



でも効果が出ます。周りを巻き込むのがコツですね。

マイタウン「最後に読者へ一言お願いします。」

加藤「糖尿病の運動療法は、激しい運動ではなく、こまめに動く・仲間と続けることが大事です。体重を3%減らすだけでも血糖は改善するといわれています。今治の街並みを歩くことも良い運動になりますから、まずは食後の10分ウォーキングから始めてみてください。」

第88話

かとう内科
加藤 丈陽 先生

パーキンソン病体操教室のお知らせ

パーキンソン病の方に特化した体操教室を行っています。パーキンソンの専門資格を持ったリハビリスタッフが一緒に丁寧に指導いたします。参加された方も楽しい雰囲気でご喜ばれ、笑顔で元氣になられています。ご希望の方はかとう内科受付までご相談、お申し込みください。

お問い合わせは(医)かとう内科
☎(0898)23-2310



インフルエンザ
オンライン問診用
QRコードはこちら▼



10/5(日) 10/12(日) 歯科医日曜救急当直表

※当直医が変更されている場合がありますので、来院の前に一度今治市歯科医師会館まで確認のため、電話してください。

一般の診療所が休診日となる毎週日曜日に当番制で救急患者を対象に応急処置を行います。

受付時間の9:00～14:00の間に来院してください。

☎0898-23-6961 (留守番電話が音声で案内します)

10/5(日)	瀬野歯科医院 今治市波方町樋口1829-1 ☎(0898)41-8826
10/12(日)	菊間歯科医院 今治市菊間町浜722 ☎(0898)54-5061

もう一度、歯科衛生士として働きませんか？

歯科衛生士復職支援

子育てや介護など、様々な事情で歯科衛生士の職を離れた“あなた”！ブランクがあっても大丈夫！もう一度、歯医者さんで働きませんか。

詳細は気軽に
お問い合わせ
ください

今治市歯科医師会 ☎0898-23-6961
今治市南鳥生町2丁目3-6 受付は月・木の午前9時～午後4時

今話題のミネラル泡石けん体験レポート！

それは不思議な体験でした！

お肌につらつらミネラル補給

石けんの泡で洗うだけで、身体のコリやハリが。洗顔で肌色も白く、たるみも…？「洗う健康法」そんな不思議な泡体験ができるイベント情報をキャッチ。

「石けんについていろいろ試したけど、こんなのは初めて！」と体験者は大絶賛しているらしい。今日がイベント最終日。私も体験に行ってきた。

早速、スタッフの方が「今から天然ミネラルイオンたっぷりの泡でひざ下から洗っていきましょう。」と言いつつ容器からクリームを「えっ！たまたそれだけ？」と思わず声が出た。

「1回の使用量は米粒と小豆粒分だけでいいんですよ。するとみるみる『モ』の泡が！」

「確かに！右足が白いのは、イオンバランスが整い自分本来の健康な肌色に戻っているんですね。」と、本来の私を取り戻している。

お客様からは「身体が軽くなった」とお喜びの声を頂くとか。不思議なこの体験をぜひ一度試して欲しい。

ワンネスナヴィ ミネラルイオンスキンケア
実感のお試しセット(送料別) 初回限定 700円(税込)
※お一人様1セット限り
さらに実感、今なら肌の底力を呼び起こす、エイジングケアクリームサンプル付

☎0120-776-377 月～金 9時～19時 土日祝 9時～18時
FAX ☎0120-802-126 [24時間受付]

受付番号 SS-855

※FAXはがきの場合は、①お名前(フリガナ)②生年月日③〒住所④電話番号⑤商品名⑥受付番号をご記入ください。【※】〒812-8790 博多支店郵便私書箱 第186号「パーラガトリ」行 ●商品のお届けには1週間前後のお時間を頂いております。●お支払いはカード又は代金後払い(郵便局又はコンビニ払い) ●返品は未開封に限り、商品到着後8日以内にお電話にてご連絡ください。(返送料・振込手数料はお客様負担) ※取得した個人情報商品の発送、弊社からのご案内等以外には使用いたしません。

※たるみ乾燥によるものとなり体験後は個人の感想、結果には個人差があり効果を保証するものではありません。

不動産の相続専門事務所 無料相談受付中

不動産の相続相談は私たちに任せください

補佐者/一般建築士 重松 昌孝
行政書士 重松 宗孝
補佐者/宅地建物取引士 重松 和希

頼れる街の法律家 [愛媛県行政書士会 今治支部 会員番号第461号] 今治市常盤町四丁目7番地6
重松宗孝行政書士事務所 ☎090-1176-5831

今治明德短期大学 2025 学生祭

10/25(土) 10:00～16:00 入場無料

キッチンカー・マルシェ・学生模擬店など 楽しいイベント盛りだくさん！

学生模擬店ではこの日だけの特別メニューが味わえます。

来場者には模擬店&マルシェで使えるチケット 300円分プレゼント！ ※数に限りあり

15:30からビンゴ大会もあるよ！

場所 今治明德短期大学 今治市矢田甲 688 番地 ☎0898-22-7279

イラスト担当：幼児教育学科 森美友 学生祭 web サイト▼

詳しくはHPへ 駐車場は運動場など

men's 脱毛 1周年キャンペーン

新規模、常連様 11月まで どんた様もOK!

脱毛サロン men's OKk 今治店

ご予約はLINEからが便利★

全身 17,000円▼	全+顔 21,000円▼	足まるごと 12,000円▼
11,000円	14,000円	6,000円
腕まるごと 10,000円▼	顔 7,000円▼	脇 3,500円▼
5,000円	4,000円	2,000円

契約された方 契約された部位プレゼント
【10月】2回プレゼント
【11月】3回プレゼント
【12月】4回プレゼント

men'sスタッフが施術 (予約状況により、女性スタッフ対応の場合もあります)

メンズ専用TEL 080-2994-0759 今治市栄町 1-1-6 男性Instagram▶

清潔感 肌で決まる