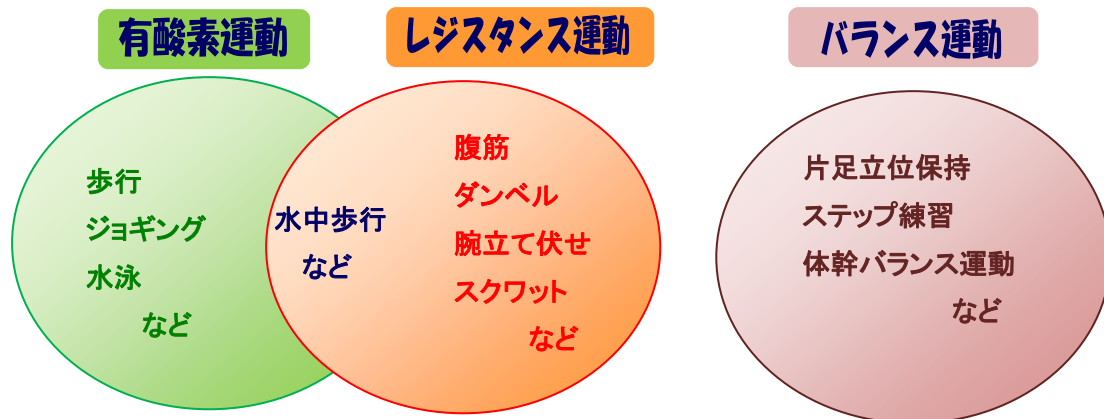


高齢者においても定期的な身体活動、歩行などの運動療法は、代謝異常の是正だけでなく、生命予後、ADLの維持、認知機能低下の制限にも有効です。



#### ✦ 高齢者糖尿病の運動療法上の注意点

- 運動療法を禁止あるいは制限した方がよい場合があるのでメディカルチェックを受ける事。
- 日常生活の中の身体活動やスポーツ、レクリエーションは運動療法の一部となる。
- 運動療法は食後 1 時間程度たってから行うのが望ましいが、とくに制限のない場合は、実生活の中で実施可能な時間のいつでもよい。
- インスリン療法やインスリン分泌促進薬で治療中の場合には、低血糖に注意する。
- 準備運動、整理運動を励行する。
- 運動に適した衣服、ウォーキングシューズで行う。

#### ✦ 毎日をアクティブに暮らすために

- ・家の近くに、散歩に適した歩道はありませんか？
- ・家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。
- ・地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ・休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。

#### ✦ 安全のために

- 誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので注意が必要です。
- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
  - 体調が悪い時は無理しない。
  - 病気や痛みのある場合は、かかりつけの主治医に相談する。

#### ✦ 高齢期における身体的状態を表す言葉

**フレイル**……健常な状態と要介護状態の中間の状態の中間の状態(身体的、精神・心理的社会的)だが、しかるべき介入により再び健常な状態に戻る状態。

**サルコペニア**…加齢など伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下。

#### **ロコモティブシンドローム**

運動器(筋肉・骨・関節など)の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態。

次回は、12月19日(水)テーマ「**年末年始の過ごし方**」です

春日野会病院 糖尿病教室