

# 大阪回生病院 めぐみ会 (糖尿病教室)

平成 20 年 6 月 14 日(土) 14:00 より当院大会議室にてめぐみ会(糖尿病教室)に参加し、運動における効果・簡単にできる運動の紹介について発表させていただきました。①講義②実技の 2 本立てで開催しました。短い時間でしたが、講義から自主トレーニングまで内容の濃い情報をお伝えすることができました。

## 糖尿病教室(講義)

講義は当院リハビリテーションセンターの稲葉理学療法士より糖尿病の病態、運動の必要性、運動の頻度・時間、運動する際の注意点等について紹介がありました。



注意点として、運動する際は水分補給をしっかりと行いましょう。また、低血糖にはくれぐれも注意しましょう。  
可能であれば、血圧・脈拍・体温・血糖値などを測定してから運動しましょう。

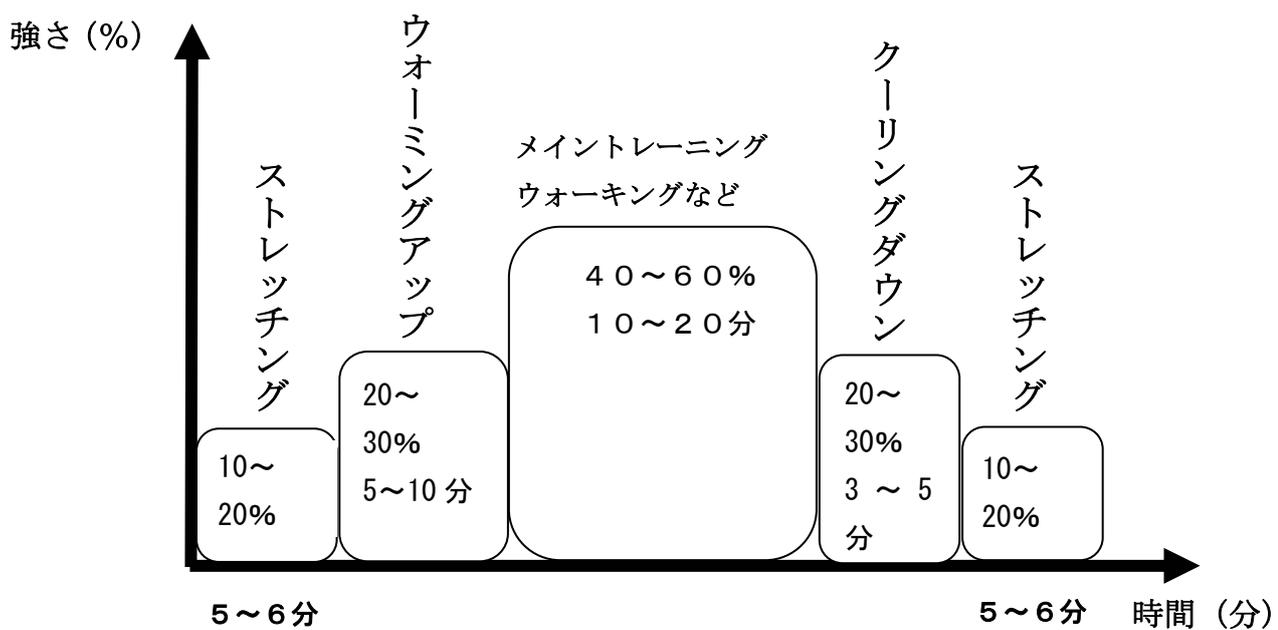
## 糖尿病教室(実技)

実技ではリハビリテーションセンター5名のスタッフと一緒にスライドをみながら、椅子に座ってできるストレッチと筋力トレーニングを実施しました。筋力トレーニングの後半ではセラバンド(運動用ゴムチューブ)を用いて楽しく運動を行ないました。



# 糖尿病のリハビリテーション ～簡単にできる運動の紹介～

## ① 運動プログラムのたて方



メイントレーニング（ウォーキングなど）を行う

前後に必ずストレッチング・体操を行いましょう！

## ② 座って簡単にできる運動の紹介



### くびのストレッチ

方法：体をまっすぐにしたまま、  
耳を肩に近付けるように首を横に倒す。  
秒数：左右 10 秒



### からだのストレッチ

方法：両手を組み、手のひらを天井に向けてストレッチし、  
一気に脱力する。  
回数：5 秒間伸ばし脱力、3 回



### からだのストレッチ2

方法：「上肢のストレッチ 1」の状態から、体を横に倒す。  
秒数：左右、5 秒



## 腰のストレッチ

方法：ひねる方向と逆の手で膝におき、  
ひねる方向の手で椅子をもって体をねじる。  
秒数：左右、10～20秒



## 足のストレッチ1

方法：足を前に伸ばし、両手で膝をおさえる。  
秒数：左右、10～20秒



## 足のストレッチ2

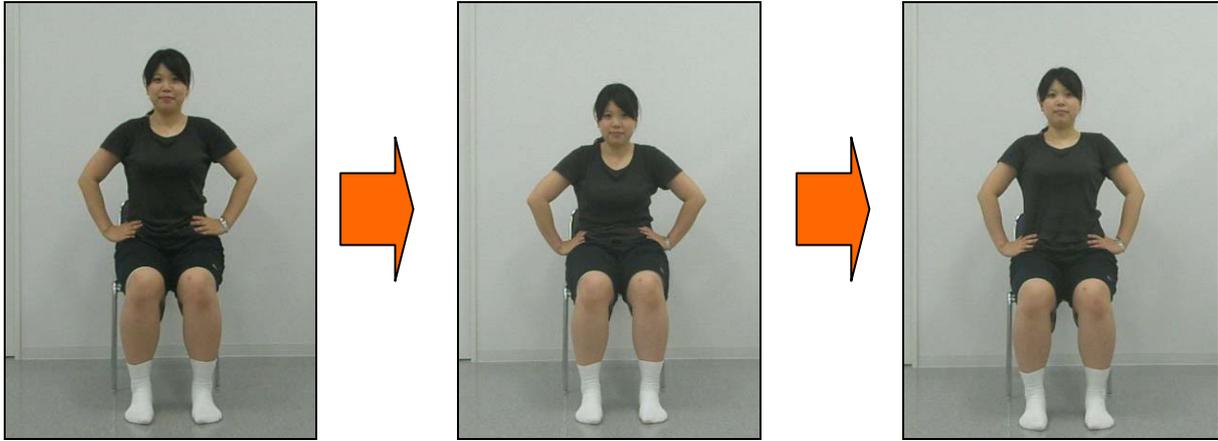
方法：「下肢のストレッチ1」の状態から、  
両手をつま先までもっていく。  
秒数：左右、10～20秒



## 足首のストレッチ

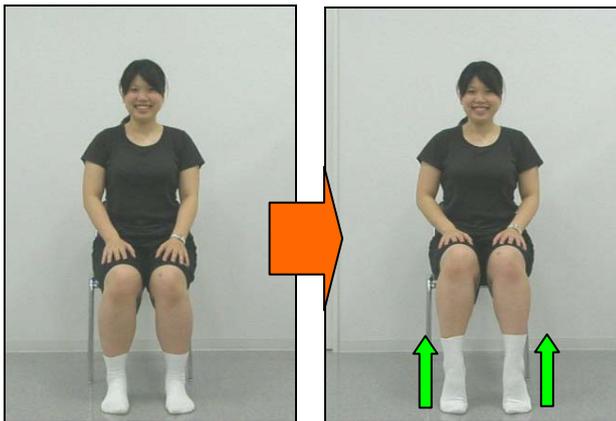
方法：足首を固定して、大きく回します。  
回数：時計回し・反時計回しを左右、10回

## 骨盤の前後傾運動



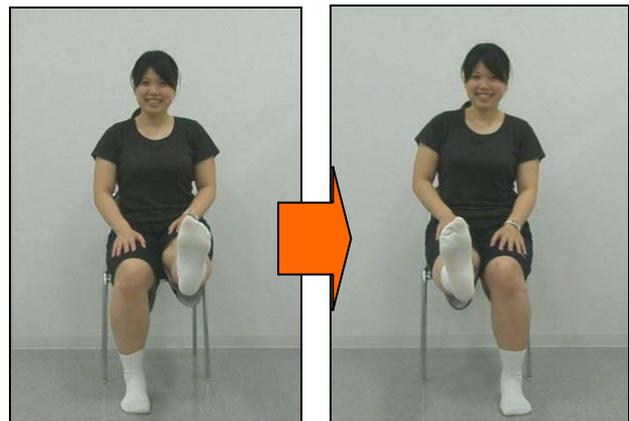
方法：両手を腰にあて、体をまっすぐにしたまま骨盤を前後に動かす。  
回数：10回

## かかと上げ運動



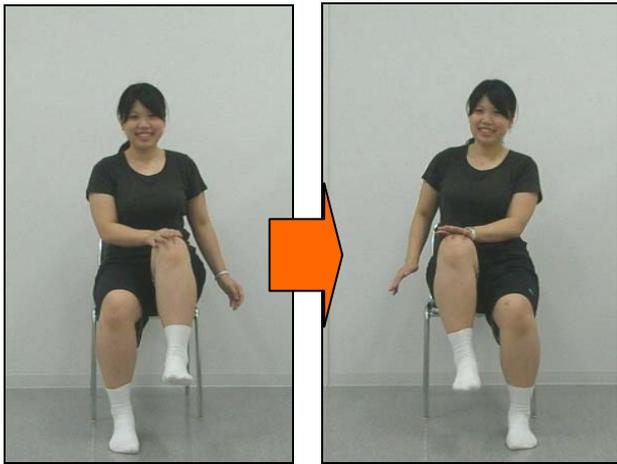
方法：両足同時に踵を上げ下ろしする  
回数：10～20回

## 膝伸ばし運動



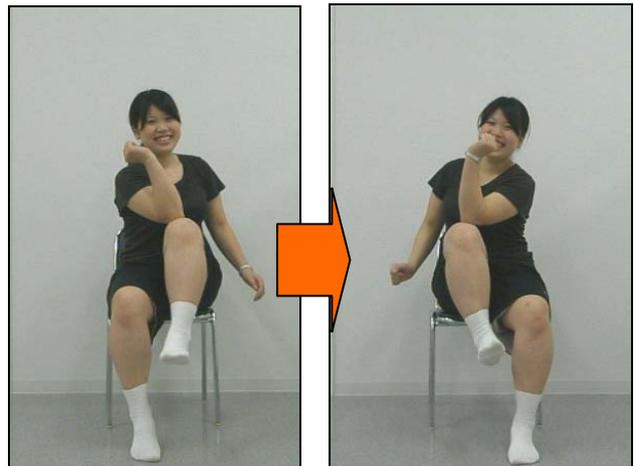
方法：左右交互に足を前に伸ばす  
回数：左右、10回

## もも上げ運動

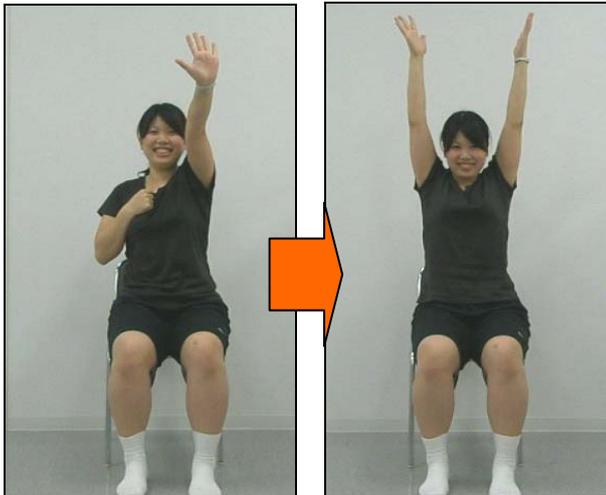


方法：右の手で左膝、左の手で右膝を交互に触る。  
回数：10～20回

## もも上げ体ひねり運動



方法：右の肘で左膝、左の肘で右膝を交互に触る。  
回数：10～20回



## 腕の運動

方法：両手を胸の前におき、片方ずつ手を前に突き出す。  
このとき突き出した手をパー、  
胸の前にある手をグーにする。  
徐々に高くしていき天井までできたら腕を振る。

## セラバンド（運動用ゴムチューブ）での簡単な運動



パンチング



肘の曲げ伸ばし



膝の曲げ伸ばし

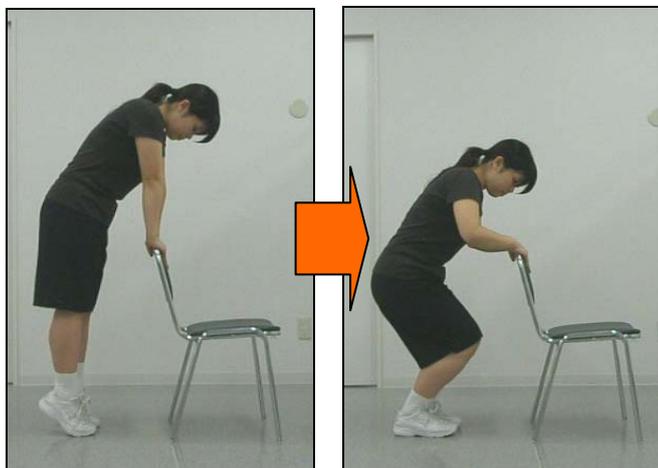


股の横開き

各運動を左右、10回～20回

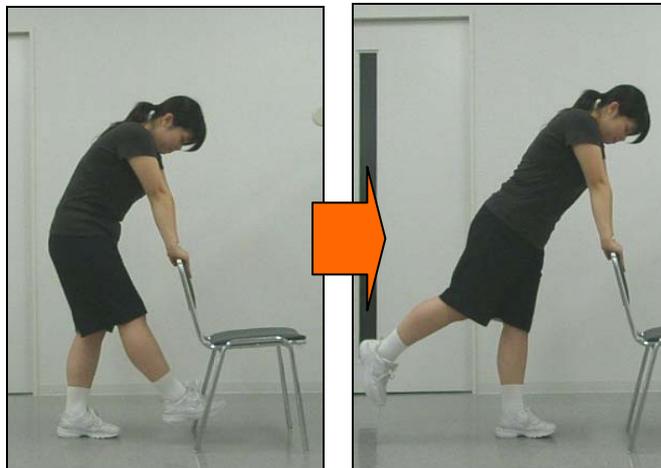
### ③立って簡単にできる運動の紹介

#### かかと上げ、膝の屈伸運動



方法：両手で椅子をもち、膝を伸ばしたまま、踵を下ろすと同時に膝を曲げる。  
回数：10回～20回

#### 足の振り子運動



方法：両手で椅子をもち、足を前後に大きくふる。  
回数：10回～20回



#### アキレス腱伸ばし

方法：足を前後に大きく開き、両手をふとももの上におき、後ろの足の踵が浮かないように、前の足に体重をかけていく。  
秒数：左右、10～20秒



## 深呼吸

方法：鼻から大きく息を吸って  
口からゆっくり長くはき出す。

回数：3～5回

## 最後に

めぐみ会では糖尿病予防のために、様々な活動がなされており、今回はリハビリテーションセンターのスタッフによる運動についての発表でした。講義では運動の必要性を再確認していただき、実技では皆様楽しみながら運動をされる姿が印象的でした。