

私たちの 体操教室

大隅町

えのっだん体操教室



17名で毎週火曜日の午前9時から10時まで行っています。最初は体操を覚えることに精一杯でしたが、最近では話したり笑ったりする余裕もできました。7月は七夕作りにも挑戦！多くの人が見て楽しんでくれたようです♪楽しい体操教室に皆さんも参加してみませんか？



わたしたちの教室の
キラリさん

いちちとみよ
伊地知 富代 さん

みんなで協力できるように、代表を毎年交代で行っています。今年は私が代表です。まだまだ暑い日が続きますが、みんなで頑張っています！

お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807

次回は財部町の「きらり体操教室」です

健康なび 第14号

糖尿病
(運動編)

糖尿病の予防・改善に効果的な運動！ ～ できることから始めよう(成人編)～



有酸素運動・筋力運動など適度な運動を定期的に行うことは、筋肉を鍛え増強させます。運動することで血中インスリン*の効果が高まり、肝臓からの糖の放出が増加して筋肉などに運ばれ、エネルギーとして利用されます。筋肉をつけることは、血糖コントロールにとっても有効的で、血管の傷みを防ぐことにもつながります。「有酸素運動」に合わせて「筋力運動」を行うとより効果的です！

* 膵臓から分泌されるホルモンの一種。糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きをもつ

効果的な運動とは

有酸素運動

- 週に2～5回
- ウォーキング・自転車こぎ・水泳など
- 1日30分～息が弾み汗をかく程度



筋力運動

- 週に2～3回
- スクワット・腕立て伏せ・腹筋運動など
- 1日8～12回×4セット



⚠ 糖尿病で治療中の方は低血糖に注意しましょう。

座りっぱなしの時間を減らし、家事や仕事などの生活面でも体を動かすことを始めましょう。家事や仕事のすきま時間に、体操などで体を動かすことも効果的です。無理のない範囲で運動に慣れ、できることから取り組み、今より少しでも多く体を動かしましょう。

お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

次回は糖尿病(お薬編)について掲載します。

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。