

糖尿病

一般的な原因と症状



放置してしまうと様々な合併症を引き起こします

糖尿病合併症

慢性合併症

細小血管症

- ・網膜症
- ・腎症
- ・神経障害

大血管症

- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞
- ・末梢動脈疾患 (PAD)
- 足えそ

その他

- ・歯周病
- ・感染症
- ・認知症など

急性合併症

- ・糖尿病ケトアシドーシス
- ・高浸透圧高血糖症候群

糖尿病の改善

運動療法

糖尿病を改善させる運動として、有酸素運動とレジスタンス運動の実施が推奨されます。

また、有酸素運動とレジスタンス運動の併用はそれぞれの運動単独よりも効果的に糖尿病を改善させることも報告されています。

有酸素運動：ウォーキング（速歩）・ジョギング・水泳・自転車などのできるだけ大きな筋を使用する運動。全身運動。

レジスタンス運動：腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワットなどのおもりや抵抗負荷に対して動作を行う運動。

食事療法

糖尿病の食事療法と言えば、カロリー制限食です。摂取カロリーを減らして肥満を改善し、インスリンの効き目をよくします。これはとても効果的な方法ですが、問題は続けにくいことです。なぜならカロリー計算が面倒で、しかも量が少なく満足感が得られにくいからです。

そこで、最近ではおなかいっぱい食べられて、糖質だけを制限する「糖質制限食」が勧められることが多くなりました。

食事をすると血糖値が上昇するのは、糖質を摂るからです。以前は、タンパク質や脂質も食後血糖値を上げると考えられていましたが、最近の研究では、タンパク質や脂質は、食後血糖値をほとんど上げないことがあきらかになりました。つまり、糖質だけを控えれば食後血糖値を上げずに済むのです。

さらに、国際肥満学会の機関誌では、糖質制限食が血糖だけでなく、体重を減らし、中性脂肪値や血圧にも改善効果があったと報告されています。

ヒラックスでの改善プログラム

コグニサイズ（リズム体操）

痛いことにより運動することが嫌な方でも、こちらの体操は無理な負荷がかからず、楽しく体操することができます。この体操は全身と脳を使いながら行うことにより、全身の機能が良くなり、神経症状の痛みが軽減します。



ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いっぱなしの筋肉をほぐします。それにより全身の血行が良くなり、筋肉や骨などに栄養がいきやすくなります。



ウォーキングマシン

こちらの機械は身体全身を使い、脳や筋肉、骨の機能向上することができます。また下肢筋力を鍛えることにより、いつまでも自分の足で歩くことができます。また有酸素運動になるので身体全体に酸素も回るため体内にはとてもいい刺激になります。



ご利用者様の声

私は糖尿病になり、人工透析もしています。私自身こんなことになるとは思ってなく、どうしたらいいのかわかりませんでした。そこでヒラックスにきて楽しい運動や気持ちいいマッサージを行うことで何だか毎日が楽しくなってきました。治らないものだとしても、少しでも楽になることがこんなにも幸せなことだとは思っていませんでした。感謝しきれません。ありがとうございます。



87歳女性 要介護2

ご自宅でできるケア

糖尿病に効果的な運動

膝が痛い人もできるもも上げ、膝伸ばし

❗ 転倒しないよう、
しっかり安定したイスを
使いましょう

片方の足が終わったら、もう片方の足でも行います。
できれば太ももを上げたところ、膝を伸ばしたところで5秒静止しましょう。
慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばします。



血糖値を下げる食材

主食

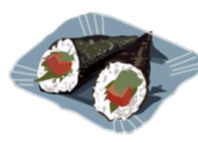
血糖値を上げる糖質が多い主食は、適量にしましょう。
適切な「量」が重要です！



五穀米おにぎり



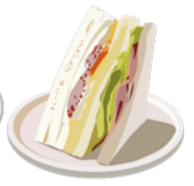
もち麦ご飯おにぎり



手巻き寿司



ロールパン



ミックスサンド

主菜

たんぱく質を加えましょう！ 油脂に注意！！
以下の食品以外に、ゆで卵、冷奴、おでん等もおすすすめです。



肉豆腐



焼き魚



焼き鳥



麻婆豆腐



八宝菜

副菜

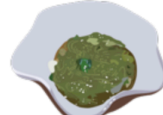
食物繊維が多い野菜や海草類を摂りましょう。



温野菜サラダ



海藻サラダ



めかぶ



さんびら煮



筑前煮

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。