



当院運動療法担当 鈴木 裕子監修



自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

～ 腹 筋トレーニング ～

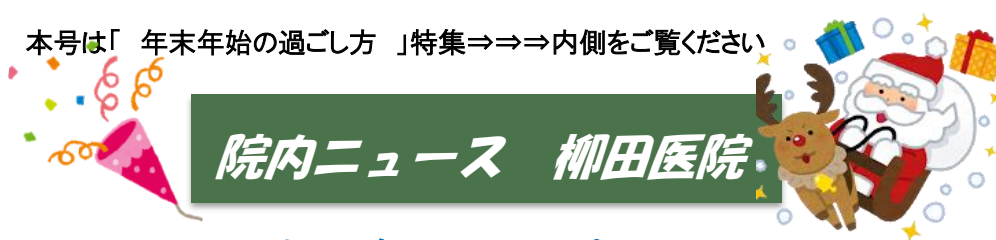
- 1 両手は横に置き、膝を90度に立てる
- 2 膝を曲げたまま、持ち上げる
- 3 膝を曲げたまま、ゆっくりおろして、足はマットにつけず止める
- 4 足をつけずに繰り返す



※回数は10回くらいを目安に

★Point ゆっくりおろす時マットから腰が浮かないようにしっかりお腹に力を入れておろす

本号は「年末年始の過ごし方」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院

《堰の会イベントレポート》

11月21日堰の会にて運動教室を行いました。今回のテーマは『気持ちよ〜くタオル体操』です。普段なかなか動かない肩甲骨や背中など痛気持ち良い程よい刺激を加えました。次の日には肩周りがスッキリと軽くなったように感じました。タオルひとつで手軽にできるので家でも気軽に続けられそうです。



堰の会運動教室 《 全身運動でリフレッシュ！ 》

日 時: R1.12.19(木)14:00~15:15

場 所: 羽村市中央館 2 階

費 用: (会員)100 円 (非会員)200 円

飲み物、上履きをご持参ください

要予約: 参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します





年末年始の過ごし方



忘年会やクリスマス、新年会など飲んだり食べたり多くなる年末年始は、食事面だけでなく生活面でも不規則になりがちです。仕方がないと諦めるのではなく、1 年の始まりとしてしっかりと引き締めましょう。

年末年始の生活のポイント

◆1 日 3 食のリズムを乱さない



夜更かしや朝寝坊などで食事のリズムが不規則になりがちです。食卓やこたつなど目に付くところにお菓子や果物を置かないようにしましょう。

◆お餅の食べ過ぎに注意！



市販の切り餅は 1 つ約 120kcal ほど。2 個までが無難です。野菜たっぷりの具たくさんお雑煮がおすすめです。

◆1 日 1 回は外に出よう



1 日中テレビの前で座ったままでは太る原因となります。歩くのが一番手軽なので、食後 30 分～1 時間後に歩いて初詣や買い物に出かけると良いでしょう。歩くときは 30～40 分は続けて歩きましょう。

どうしても甘いものが食べたい時・・・

◎低エネルギー食品に置き換える

ゼロカロリー・糖質オフなどは人工甘味料等を用いてエネルギーや糖質が低めに設定されています。



◎食直後に摂取する

間食よりは食事の終わりに食べたほうが血糖コントロールの余波が少ないと考えられます。

◎ルールを作る

自分なりに実行できるルール、例えば 1 日〇個までなどを作る。可能なら周りの家族に宣言しましょう。



参考：糖尿病ネットワーク『年末・年始の過ごし方』



おいしい食べ物や楽しいイベントが多く集まる年末年始。休み明け気づいたら体重が増えていた！と焦らないように普段の生活のリズムを崩さないよう管理しましょう。