

糖尿病だより

日常生活にプラスαで運動を

運動は20分以上の有酸素運動と筋力トレーニングを併せて行うことで血糖やHbA1cの低下に効果があります。

しかし運動の効果はわかっているにもかかわらず運動に時間がさけない、継続出来ないという方が多いと思います。今回はそんな方のためにNEAT（非運動性熱産生）という考え方を紹介します。

NEATとは？

運動以外の日常生活活動（家事や立ち座り、移動、階段昇降など）により消費する活動エネルギーのことを意味します。

NEATのエネルギー消費は全体の25%と言われており、基礎代謝に次いで高いためこれを高める事が健康づくりに効果的です。



消費エネルギー			
基礎代謝	NEAT	食事	運動
60-70%	25%	10%	5%

NEATを高めるコツ

- ☆短距離の移動は自動車は使用せず自転車や徒歩にする
- ☆歩くときは大股で歩く
- ☆1～2階ならエレベーターは使わず階段を使う
- ☆テレビを見るときは寝ずに座るか立って見る
- ☆休日は掃除や洗濯などの家事を積極的に行う

少しの工夫で1日の消費エネルギーは増えます。
日常生活を見直してNEATを高める様にしましょう。

生活習慣を見直すことで糖尿病を予防できます♪





「糖尿病相談室」14:00～15:00第1相談室

2021年度 年間予定表

荘内病院糖尿病委員会

期日	プログラム①	プログラム②	講師		
5月17日 (月)	<div style="background-color: #46a0b9; border-radius: 20px; padding: 20px; text-align: center;"><ul style="list-style-type: none">● 内容はホームページに掲載中。● 新型コロナの影響により、現在休止中です。<p>詳しくは内科外来看護師にお尋ねください。</p></div>				
7月12日 (月)					
9月13日 (月)					
11月8日 (月)					
1月17日 (月)					
3月7日 (月)					

当日 直接荘内病院外来 1階 歯科口腔外科隣り 第1相談室 においでください



糖尿病相談室は、参加者の情報交換の場です。どの回から参加していただいても構いません。

- 家族に糖尿病の人がいらっしゃる方、以前も聴いたけど・・・という方
- 「糖尿病」とうまく付き合えて経験を語って頂ける方
- 食事が不規則、運動不足、分かっているもできない方
- 荘内病院以外で治療して、学びの機会がない方