

学んで防ごう糖尿病  
～糖尿病に対する簡単な運動の紹介～

宮崎江南病院  
理学療法士



- ・加齢により衰えやすい
- ・体の中でも大きい



# 運動の注意点

- ・呼吸を止めない。
- ・痛みが出た場合はやめる。
- ・血圧の高い方、膝の悪い方は要注意。

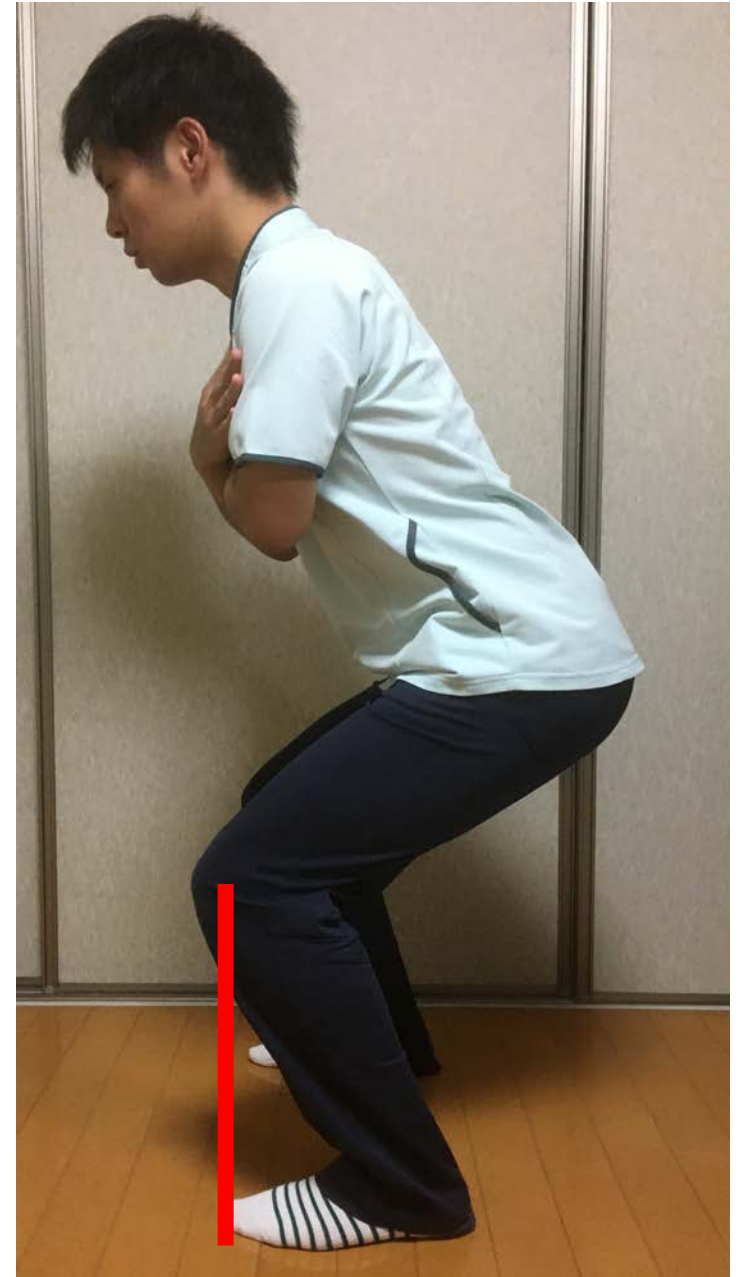
<ポイント>

- ・ **足首**を立てる
- ・ **太もも**を触る
- ・ **5秒**キープ×10回



## <ポイント>

- 足を**肩幅**に開く
- 膝が**足先より前**に出ない
- **膝と足の向き**を揃える
- イスに座るように



<やり方>

- ① **10秒**かけて腰を落とす
- ② 落としたら**2秒**キープ
- ③ スッと立つ

・ 10回 × 3セット





毎日少しずつ続けていきましょう（週3回）

**自分の体は自分で守りましょう！**