

# さくらまち糖友会ニュース

2018

## 10月23日に体力測定&転倒予防講習会が行われました。



10月23日(火)に体力測定&転倒予防講習会が行われました。今回は、案内を出すのが遅くなってしまったこともあり、例年よりも少なめの7名の参加でした。

参加された皆さん、それぞれに思いがあり、ある方は、気合十分で、例年同様の結果を残していました。また、ある方は、筋肉トレーニングを10か月前にやめてしまったとのことで、体力・筋力の低下を実感され、少しずつ再開しようと考えていました。また別の方は、年齢には勝てず、毎年下がっていく結果を見て残念がっていました。

皆さん、それぞれに思いがあるのは当然です。普段から運動をしていて、良い結果を残せた方、これは素晴らしいことだと思います。また、筋トレをやめてしまって、体力・筋力低下を痛感した方、ですが、再び筋トレを始めようと思えた、そのきっかけになったのですから、これも素晴らしいことだと思います。そして、年齢と共に低下していく体力・筋力、記憶力などもそうですが、これはある程度、仕方がないことです。今の自分自身をきちんと捉えることがこの測定&講習会の本当の目的です。結果が下がって残念に思ったとしても、残念で終わる必要はありません。今の自分をしっかりと見つめて、無理のない範囲で、少しでも筋力や体力をつけられるような活動を、生活の中に取り入れていただければと思います。

さくらまち糖友会の体力測定&転倒予防講習会、体力測定と言いながらも、記憶力や計算力、手先の動きなどを測定する項目もありまして、「足が痛くて、歩いたりするのはちょっと…」という方でも参加できるようになっています。実際に今回も、歩いたりするのはやめておいて、出来る項目だけ測定した方もいました。ですので、歩くのに杖を使われている方でも、この測定&講習会に参加することは出来ますので、興味がありましたら、是非、次回から参加していただければと思います。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

(栄養科 張ヶ谷)



## 睡眠不足は血糖コントロールを悪化させる!?

睡眠不足が続くと、様々な心身不調の原因になりますが、血糖コントロールにも影響してきます。睡眠不足は、空腹時の血糖値を上昇させ、インスリンの分泌作用を低下させます。また、食欲を高め、食べ過ぎにもつながり、さらなる血糖コントロール悪化を招いてしまいます。

睡眠時間の目安は7~8時間。質の良い睡眠を取るためには、「起きたら陽の光を浴びる」「適度に体を動かす」「寝る前にアルコールやカフェインを取らない」など、心掛けてみましょう。睡眠をしっかり取って、血糖コントロールの改善につなげていきましょう。



## 今後の行事予定

- 3月(未定)春の講習会  
内容が決まり次第、お知らせします。

