

さくらまち糖友会ニュース



10月24日に体力測定&体操講習会が行われました。



10月24日に体力測定&体操講習会が行われ、14名の方が参加しました。この会では、測定したデータを5段階評価して、今の自分がどれくらいかというのを知ることが出来ます。測定する項目は、腹筋や段昇降、3分歩行など運動系のものから、記憶力や計算力など頭を使うものまで様々です。毎年参加している方は、例年と比べてどうなっているのか、今年も同じくらい維持できているのかなど期待しながら参加していました。また、初めて参加した方は、興味と緊張が入り混じったような感じでしたが、測定が始まると真剣に取り組んでいました。

スタッフも毎年参加している方ばかりなので、測定のサポートもスムーズで、楽しい雰囲気の中、測定は滞りなく行われました。



最後に、測定プログラムを作成した作業療法士の江口さんに、日常生活でのアドバイスや質問に答えてもらい、測定会&講習会は終了となりました。

体力測定は今の自分を測ってみるといのがねらいですので、体力に自信のない方も、来年はぜひ参加して測定してみたいでしょうか。



余分に食べたら、 運動すればいいのかな？

「好きなものは我慢できないよ。食べた分、運動すればいいよね。」なんて思う方は少なくないと思います。ですが、実際、食べたカロリー一分を運動で消費するのは大変なことです。例えば、350mlの炭酸飲料、160kcalを飲んで、この分を運動で消費しようとしたら、20分ジョギングしなければなりません。運動は、摂取したカロリーを消費するためというよりも、筋肉をつけることによって代謝を高めたり、インスリン抵抗性を改善するといった効果があります。糖尿病の患者さんはおやつなど基本的にはNGですが、主治医の先生と相談して、OKがもらえれば、ルールを決めてしっかりと血糖コントロールしましょう！



今後の行事予定



- 11月22日(土) お食事会
糖尿病の方向けに考えられたランチコースをお楽しみいただきます。是非一緒にいかがですか。
- 3月(未定) 春の講習会
来年の3月に春の講習会を予定しています。内容が決まり次第お知らせします。

お知らせ

さくらまち糖友会、会員更新手続きの季節がやってまいりました。会員の更新を希望される方は、今月の『さかえ』に挟んであります『払込取扱票』と会費3500円を持って、お近くのゆうちょ銀行窓口で手続きしてください。詳しくは『さくらまち糖友会 更新手続きのお知らせ』に記載しておりますので、そちらをご一読ください。

