11月14日は"世界糖尿病デー"です♪

~ 筋肉量 コツコツ積み上げ 健康寿命

【フレイル】(虚弱)

加齢により運動機能や認知機能などが低下し、健康な状態と要介護状態の中間

にあること。ただし、適切な支援で生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

【サルコペニア】

加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力・身体機能が低下すること。

☆『指輪つかテスト』で筋肉量チェック!

「利き足ではない方」の「ふくらはぎの1番太いところ」を

「<mark>親指&人差指</mark>で作った輪っか」で囲むだけの簡単な方法です♪

"すきま"がある = 筋肉の減少 → サルコペニアの危険度が高くなる!

糖尿病の方は、フレイルやサルコペニアになりやすく、

サルコペニアは、糖尿病の**血糖コントロール**を悪化させます。

運動で食後高血糖の改善や、筋力&基礎代謝の向上を目指しましょう。

〔 "貯筋"でサルコペニア・フレイル予防〕

Stay home 中に出来ること ⇒ テレビを観ながら "レジスタンス運動"

いわゆる"筋トレ"のこと! (筋肉に繰り返し負荷をかけたトレーニング)

散歩などの**有酸素運動**と組み合わせて行うと、より効果的です♪





立った状態でイスの背やテーブル等の安定した物に掴まりながらや、 **座**った状態でご自身の体調に合わせて無理のない範囲内で行います。

例)(ゆっくりと、声に出して数えながら4秒ずつ動作を繰り返す)

- ・イスに座る

 立つ … お尻を引き、上体をやや前傾に!膝を出さない!
 かかりつけ医に相談の上、できる範囲で運動習慣を身に付けましょう♪

〔"良質なたんぱく質"で筋肉づくり〕

1日の摂取目標量:体重1kg あたり1.2~1.5g

☆筋肉になりやすいたんぱく質

大豆 / 魚類,牛肉・豚肉・鶏肉,玉子,牛乳 など(動物性食品)

〈魚 … マグロ(赤身), アジ, サバ, サケ, タラ, タイ, カツオ, ブリ 等〉

(牛乳・乳製品なども食べて、カルシウムやビタミン D もおいしく摂取♪)

《献立例》 いつもの食事にプラスして、毎食こまめに♪

- ・ご飯+かき玉汁(豆腐、海藻)+焼き魚,サバ缶+納豆,青菜のお浸し
- ・食パン+目玉焼き+ツナとトマトのサラダ+牛乳, ヨーグルト, チーズ

(牛乳や乳製品は、デザートとしても OK!)

糖尿病などの生活習慣病や合併症があると、

新型コロナウイルス感染症で<mark>重症化</mark>するリスクがあります。

重症化させないためには、普段からの**血糖コントロール**が大切です!

毎日の検温や血圧測定と共に、体重測定も習慣化していきましょう♪





