



何をすればいいの！？日常生活の**注意点**！

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。今回は糖尿病の中でも特に「何をすればいいの！？日常生活の**注意点**」についてお伝えします！

理学療法士が「疾患の自覚症状」、「合併症」、「日常での**注意点**」、「**運動のススメ**」をご紹介しますと思います。



1. 疾患の自覚症状

糖尿病の自覚症状には

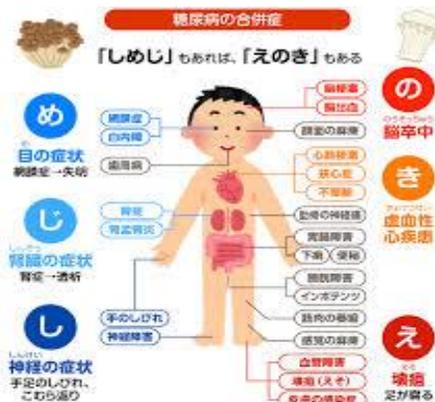
- ・食べてもやせる
- ・多尿
- ・喉がかたく
- ・空腹時にいらだつ
- ・お腹が減る
- ・目がかすむ
- ・身体がだるい
- ・手足がしびれる 等

皆様、思い当たる点はございませんか？

実際は、
ほとんどの人が
無症状です！



2. 合併症



3. 日常での**注意点**

日常では、まず食生活に注意しましょう!!

- ・ゆっくり、よく噛んで食べる
- ・朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- ・バランスよく食べる
- ・食事は腹八分目でストップしておく
- ・夜遅く、寝る前には食べない



4. 運動の**ススメ**

カロリーを制限し、尚且つカロリー消費、脂肪の燃焼を**図りましょう!!** 運動する時間がない場合は、通勤のときに一駅歩く、外出中はなるべく階段を使う、といった工夫を試みましょう。



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！