



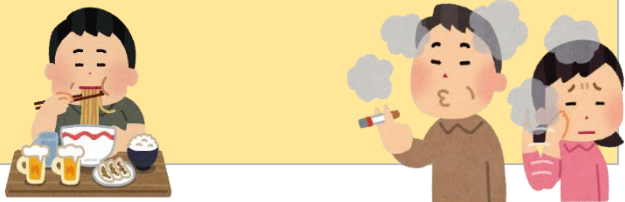
生活習慣病ならない為には!?

桃の花咲く季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
さて今回は、今回は**糖尿病**についてです。
特に**生活習慣と生活習慣病**についてお伝えします。
理学療法士が「生活習慣病とは」、「主な生活習慣病の具体例」、「予防」、
「適度な運動とその効果」をご紹介しますと思います。



1. 生活習慣病とは

生活習慣病とは、**食事、運動、休養、喫煙、飲酒**などの生活習慣が発症の主な原因となっている病気の総称です。



2. 主な生活習慣病の具体例

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで**自覚症状がほとんど現れない**という共通点があります。そのため健康診断などで検査結果が病気の診断基準に達するほどの異常値であっても、それを**自覚しにくい**ものです。

ほっておくと、

→ **心筋梗、狭心症、脳梗塞、脳出血**
など深刻な病気を引き起こす!



3. 予防

★予防のポイントは「**食事・運動・睡眠**」

●食事

肉類は下ゆでや湯通し、野菜を1日に**350g以上**取る お酒・塩分は控える

●運動

息が少し弾む程度の有酸素運動を**30～60分週、3日以上**実施する

●睡眠

6～8時間の睡眠が必要。日中の活動量に応じた適正な睡眠時間を取る



4. 適度な運動とその効果

★運動の効果

糖や脂質の代謝向上
血流や血管壁の伸縮性改善
肥満の予防・改善
血糖値や脂質、
血圧の状態の改善



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などで困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！
来月はフレイル・サルコペニアについてお伝えしていきますので、是非楽しみに！