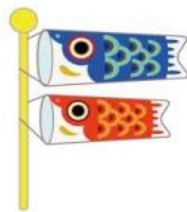


あき乃だより



第103号

2021年 5月 発行

新緑がまぶしい季節になってまいりました。外出やお散歩などを楽しみたいところではありますが、コロナウイルス感染拡大の影響で外出する機会が減り体を動かす機会が少なくなっていますか？

今回の豆知識では、お家の中で出来る運動をご紹介します。

無理せず、楽しみながら、コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|----|----------|----------|----|----------|----------|----|
| 9:00~ 13:00 | 奥山 | 奥山 黒澤 | 奥山 七海 | 黒澤 | 奥山 七海 | 奥山 岸本 | 加納 |
| 14:00~ 18:00 | 奥山 | 奥山 | 奥山 七海 | 休診 | 奥山 | 休診 | 休診 |

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、呼び出す順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】5/1(土)~5/3(月)は休診となります。(5/4より通常診療)
5/1(土)の奥山の診察は休診となります。(岸本の一診のみ)
5/14(金)の七海の午前診察は休診となります。(奥山の一診のみ)

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間(午前中)に当院にお電話をください。
発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくようお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

かかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

【東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)】

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

【新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)】

市の健康診断が始まっています。ご予約はお早めに！

国立市、国分寺市、立川市の市の健診受付しております。

ご予約制になりますのでお電話、または当院にてご予約お取りください。

秋、冬は混雑致しますのでできるだけ春、夏に健康診断をお受けください。

市によって開始日等が異なります。お手元に届く受診券、または市に直接お問い合わせ、または当院にお問い合わせください。

新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません

現在、当院で新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません。

原則、住民票所在地の市区町村での接種となります。

ワクチンの情報は、以下でご確認いただけます。

厚生労働省HP、首相官邸HP

コールセンター0120-761-770 (9~21時 土日、祝日可)



意外と知らない まめ知識

糖尿病と運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げる運動には、有酸素運動と、筋肉トレーニングがあります。外出を控える日が続く、どうしても運動不足気味に……。そういうときは、家で簡単にできる「筋トレ」に挑戦してみませんか？

〈屈伸運動（スクワット運動）〉

- 1 両足を肩幅くらいに開いて立ち、両手を前に水平に伸ばします。
- 2 両膝をゆっくりと曲げ、その姿勢を1秒キープしたらゆっくりと膝を伸ばします。
- 3 両手は水平を保ちましょう。深く曲げるほど辛くなるので、初めは浅めの屈伸を。
屈伸回数も初めは20～30回にし、無理をせずに少しずつ回数を増やしましょう。



〈足上げ運動〉

- 1 力を抜いて立ち、片足ずつ交互にゆっくり膝を上げ下ろしします。膝を上げるとき息を吐くようにします。
- 2 足だけでなく腹筋の運動にもなるので、膝が直角になる高さまで上げるのが理想的。
ただし、腰に負担がきやすいので、腰痛のある方は軽く上げる程度に。足元が不安な方は壁や机に手を添えましょう。
- 3 当初は20～30回にし、慣れてきたら50～100回を目標に。

〈段ふみ運動〉

- 1 段差（1段）を上り下りするだけですが、筋トレと有酸素運動を兼ね備えています。
雑誌や新聞紙を重ねて15cmほどの高さにし、紐やガムテープでしっかりずれないように固定します。



- 2 靴下は滑りにくいものにし（もしくは運動靴を履いて）、1、2、3、4と調子を取りながら、ゆっくり段差を上り下りします。右足、左足の順序で上ったら、右足、左足の順序で後ろ向きに下ります。
転倒しないように、壁や手すりに手を添えて十分注意をして行いましょう。
- 3 上る足をとるとき左右入れ替えながら、往復を1回として50～70回程度、慣れたら3～5分の音楽に合わせて、軽く息がはずむくらいまで続けることがポイントです。

いろいろな市役所のホームページに自宅でできる体操や運動などの紹介がありますので是非参考にしてみてください。
楽しみながら、体力にあった運動を見つけてみてはいかがでしょうか？
知らないうちにため込んでしまったストレスも一緒に解消しましょう！

運動で気をつけること

- ・運動で食欲が増し、たくさん食べてしまうと糖尿病の状態を悪化させることになりかねません。運動療法は食事療法を補助し、2つ合わせることで効果が高まります。
- ・低血糖に注意が必要です。運動するときはブドウ糖や、軽食を準備しておきましょう。
- ・運動中はこまめに水分補給をし、脱水にならないよう気をつけましょう。
- ・1日やったら1日休む程度のゆっくりペースで長く続けることが大切です。

お仕事や家事で忙しく時間が取れない方は、運動をしたいと思ってもなかなか難しいことが多いと思います。そんなときは毎日の身体活動量を少しだけ増やすことから始めてみましょう。例えば「階段を上る」動作は普通に歩く動作よりかなり強度の高い身体活動になります。エスカレーターやエレベーターを使わずに自分の足で階段の「のぼり、くだり」をすることは良い運動になります。毎日の少しに工夫で身体活動は増やすことができます。工夫して頑張ってみましょう。

