



コロナ禍における運動療法のすすめ

糖尿病看護認定看護師 米村八重子

外出自粛の影響で、今までの生活バランスが崩れ、体重の変化がみられます。糖尿病の運動療法として、少し汗ばむ程度の運動を20~30分間行うことが理想ですが、**10分でも活動量を増すと**健康上のメリットがあります。運動には食事療法にない**積み重ね効果**があり、どんな運動でも継続して行えば数か月後には、より**血糖値が上がりにくい**、そして**体重が増えにくい体質へ**変化することができます。

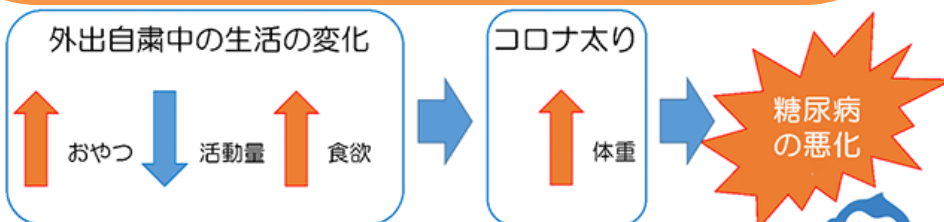
◇ じっとしている時間・座位時間を減らす！

◇ テレビのCMごとに立ち上がって足踏み！

◇ 食後の体操、ストレッチ運動

◇ レジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動）等

糖尿病の悪化を回避するため、こまめに体を動かすよう促しましょう。



コロナに負けないよう、今一度、生活習慣を見直してみましょう！



With コロナ時代に対応しよう！！

感染管理認定看護師 前竹明美

2020年度は新型コロナウイルス感染症の対応に右往左往する日々でした。国や県からの緊急事態宣言。またマスク着用の徹底など様々な感染対策が取り上げられています。

令和3年2月からはワクチン接種が始まります、そのワクチンの効果が出るまではまだ期間を要するようです。そこでwithコロナ時代に対応できる新しい生活様式で楽しい生活を送りましょう。

【県民の皆様をお願いすること】

1 手洗いで
ウイルスと
不安を
洗い流そう！



手を洗うモン
#WashHands

こまめな手洗いが何よりも大切です。

2 三密を
避けましょう



くっつかないモン
#KeepDistance

物理的に離れることが、
相手を思いやり、
大切にすることになり、
心と心の距離を近づけます。
三密を避けて、家族や友人を大切に。

3 換気で
ウイルスを
吹き飛ばそう



換気をするモン
#OpenWindow

換気をすることで、
さわやかな空気を取り入れ、
ウイルスは吹き飛ばしましょう。

4 だれだって
いつだって
感染しうるから、



思いやりの
咳エチケット

差別は
許されない

「新しい生活様式」を身につけ、自分や大切な人の命を守りましょう！

新しい生活様式を身につけよう - 熊本県ホームページ

• pref.kumamoto.jp