

国立長寿医療研究センター在宅活動ガイド 2020 【NCGG-HEPOP®（ヒーポップ） 2020】

糖尿病のコントロールには、食事療法と運動療法が重要ですが、加齢に伴う筋肉量や筋力の低下が進行し易いことが知られています。なんとか頑張ろうと思っても、新型コロナウイルス感染症やその他の事情によって外出が減り、生活が不活発になって、体や心の機能が低下していませんか？このような時には、ご自身の状態や環境に合わせた運動を行うことが大切です。HEPOP®2020では簡単なアンケートに答えるだけであなた自身に適した運動や活動を選ぶことができます。是非、お試して下さい。

ホームページから無料で利用できます！

👉 HEPOP®の詳しい説明 👉 自分の状態や環境に合った運動や活動を見つける



クリック



クリック

👉 HEPOP®のなかの運動・活動プログラム

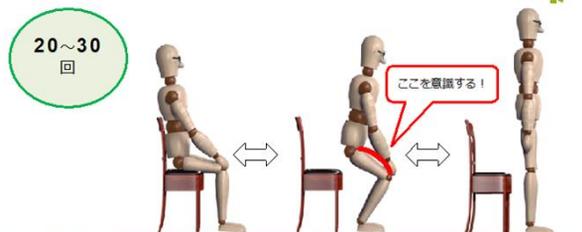
- ◆ **バランス向上パック** : 転んだことがある方や転ぶ不安が強い方
- ◆ **体力向上パック** : 転んではいないものの、体の衰えを感じている方
- ◆ **摂食嚥下改善パック** : 固いものが食べにくい、むせる、体重が減ったという方
- ◆ **栄養改善パック** : バランスの良い食事を摂るのが難しい方
- ◆ **不活発予防パック** : 現在は元気だが将来の衰えが気になる方
- ◆ **コグニティブパック** : もの忘れが気になる方

運動・活動全般の注意点

- 事前に主治医や担当療法士とよく相談してから実施してください。
- 体調の悪いときは決して無理をしないでください。
- 運動中に痛みや違和感がある場合には運動を中止してください。
- 運動中は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。
- 低血糖に注意し、ブドウ糖を携帯しましょう。
- 食前や食後すぐの運動は避け、食後1時間程度から運動を行いましょう。
- 熱中症、脱水症にならないよう適度に水分摂取を行いましょう。

バランス向上パックの一例

13 全身の運動：椅子からの立ち座り



ここがポイント！

- 赤線の部分を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 背すじをしっかりと伸ばして、軽なお辞儀をするように立ち上がります。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くしてから無理のない範囲で行ってください。