

認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設 西美濃さくら苑 リハビリ通信

テーマ

No.6

糖尿病とは

糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気。
血糖値を下げるためにはインスリンというホルモンが必要。

インスリン抵抗性
“効きにくい”

インスリン分泌不全
“出が悪い”

インスリン作用不足

肥満
運動不足
ストレス
加齢

高血糖

糖尿病によって起こる合併症



し

し = 神経

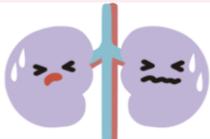
手足のしびれ、感覚が鈍くなる等



め

め = 目

網膜症（進行すると失明）



じ

じ = 腎臓

腎症（進行すると人工透析）



え

え = 壊疽（えそ）

足が腐る（進行すると切断）



の

の = 脳卒中

脳梗塞、脳出血



き

き = 虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞



医療法人社団橋会介護老人保健施設

西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1

TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！

まずは、こちらへご連絡ください

0585-45-9631

糖尿病の一般的な治療

運動療法

運動すると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。



食事療法

- ・ 適正なエネルギー量の食事
- ・ 栄養素のバランスが良い食事
- ・ 規則的な食事習慣



薬物療法

食事療法と運動療法を十分に行ったうえで血糖コントロールがうまくいかなかったときには、薬物療法が行われます。



自宅でできる運動療法

息を止めずに呼吸しながら行いましょう。

10回1セットから始め、可能であれば3~4セット目安に行いましょう

●膝伸ばし運動

片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間とめ、ゆっくりと下ろします。



●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻をつきだすように膝を曲げます。
※うしろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

