# 第25回　糖尿病教室を開催しました

第２５回糖尿病教室を６月３日に開催いたしましたので、その様子をご紹介します。第２５回では、糖尿病と年齢の関係や、糖尿病の予防や運動療法に適した自宅で簡単にできる運動などをご紹介させていただきました。

年齢が進むと以下の理由で糖尿病になりやすいです。

・代謝が低下する(老化現象の一部)
・運動量が減る(使わないと筋肉量は減る)
・筋肉量が減る(老化現象の一部でもある)
・食物の嗜好が変わる(糖質を好むようになる)

運動療法には、主に有酸素運動・筋レジスタンス運動・バランス運動の3つがあげられ、それぞれに以下の役割があります。

| 有酸素運動 | 筋レジスタンス運動 | バランス運動 |
|---|---|---|
| 心肺機能を高める | 糖消費を高める | 転倒・骨折の防止 |
| 糖消費を高める | 筋力を高める | 寝たきりの防止 |
| 内臓脂肪を減らす | フレイルの防止 | |
| | 寝たきりの防止 | |

その中から、自宅で簡単に実施できる筋レジスタンス運動をいくつかご紹介させていただき、実際にやってみました！

次回の糖尿病教室の開催は令和６年８月５日(月)になります。ご家族、ご友人の方もお誘いいただき、是非お気軽にご参加ください。