

北病院

耳より情報



キーワードは  
こ・ま・め・に！

糖尿病看護認定看護師  
北病院外来看護師

前田 るみ

先日の糖尿病教室では、理学療法士による「糖尿病と運動療法」の話のあと実際の運動を参加者全員で行いました。短時間で気軽に行える腕や足を伸ばす運動では、体がポカポカ温かくなり筋肉が目覚めたように感じました。

運動はきちんと時間をとって行うものとイメージしがちですが、このように生活の中で少しずつ行う運動も立派な運動です。また掃除や洗濯などの家事動作や立ったままの様々な活動（非運動活動：NEAT）は、一日の消費エネルギー量の中で27%を占め、運動によるエネルギー消費量3%よりはるかに多くなります。

太っている人はそうでない人に比べ2時間半以上長く座っているというデータもあります。スポーツの秋、こまめに動くことも意識してみませんか。

