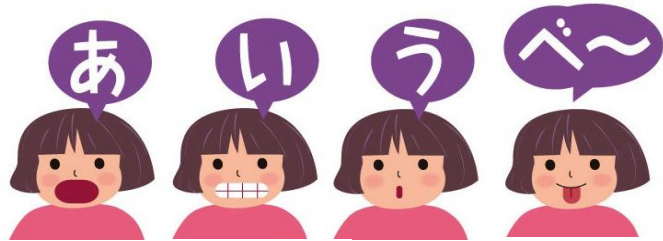


# 自宅で出来る体操のあれこれ

- ◆ 自分のペースで無理なく出来ることや、興味のあることから始めてみましょう。
- ◆ 継続することにより血糖コントロールや血圧を下げる効果、更に免疫機能アップの効果もあります。

## しっかり食べるためのお口のストレッチ



- ①あーと 口を大きく開く
- ②いーと口を大きく横に広げる
- ③うーと口を強く前に突き出す
- ④べーと舌を突き出して下に伸ばす

## 血糖コントロール&フレイル予防体操



- ♪ ラジオ体操やみんなの体操を活用しましょう！
- ♪ 暖かい日は、ウォーキングや散歩に出かけましょう！

## 腸活のすすめ『便秘や脱水予防』



水



乳酸菌



食物繊維



体操

注意：運動制限や体調に不安のある人は、主治医に相談し指示に従って下さい。

参考：体操は他者と勝ち負けを競うものではなく、自分自身の為に行う運動のことです。

寒さが厳しい季節になってきました。  
この時期は、一年のうちでも血糖コントロールの乱れやすいときです。血圧も同様に高くなる傾向にあります。  
食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けつつ、意識して体を動かして冬を楽しく健康的に過ごしましょう。



# 食べ過ぎに気をつけたい食べ物

## 炭水化物（糖質）を多く含む



干し柿や干し芋はお菓子の仲間。間食の目安1個



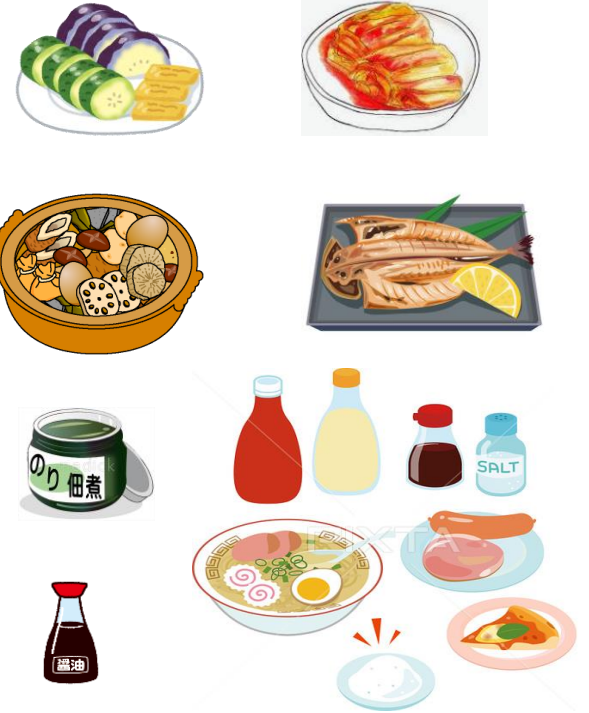
<おせち料理>  
保存がきく様に食塩や砂糖が多く使われている。



<麺類・丼物・一皿ご飯>  
いつもの主食の分量より多く、食塩が料理に隠れていて実際の分量が分りにくい。



## 塩分を多く含む



アルコールは血糖コントロールが乱れる原因になり、エネルギーオーバーになりやすいので飲み過ぎは要注意です。アルコール制限が必要な患者さんもいます。主治医に確認しましょう。