

公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション部

リハビリ通信

～怖い糖尿病！！運動で予防しませんか？～



みなさん糖尿病の恐さを知っていますか？

糖尿病が怖い病気であることをご存じですか？
 進行していくと様々な合併症が出てきます。
 合併症は自覚がないままにゆっくり進行していき、
 軽い症状や予備軍では気づかないこともあります。
 気づいたときには深く進行している状況に！ということも・・・
 合併症の発症を予防するには、自覚する前に必要な対処を
 行う事が大切です。そのために、食事や運動で良好な
 血糖コントロールを目指しましょう！

糖尿病患者
 糖尿病を強く疑われる人
 1,060万人

糖尿病予備軍
 糖尿病の可能性を否定で
 きない人
 1,320万人

糖尿病の合併症
 「しめじ」もあれば、「えのき」もある

し	しんけい 神経の症状 手足のしびれ こむら返り	えそ 壊疽 足が腐る	え
め	め 目の症状 網膜症→失明	のうそちゅう 脳卒中	の
じ	じんぞう 腎臓の症状 腎症→透析	きよけつせい 虚血性心疾患 狭心症 心筋梗塞	き



気づいたときにはもう遅い！
 合併症が重症化しています！

**わたしは関係ないと思っているあなた！！
 こんな症状出ていませんか？**

口が乾く
 よく水を飲む
 おしっこが多い
 体重が減った
 疲れやすい



日本人の5人に1人が糖尿病又
 は予備軍！！こんな症状があれば
 糖尿病予備軍かも！！

それぞれの合併症で糖尿
 病が原因の第1,2位とな
 っています



こわい合併症の影響

- 糖尿病腎症は人工透析導入の原因の第1位(約16,000人)
- 糖尿病網膜症は成人の失明原因の第2位(約3,500人)
- 糖尿病神経障害は壊疽(足が腐る)による足切断原因の第1位

糖尿病の療養指導と糖尿病療養指導士

療養指導とは、良好な代謝コントロールを維持し、合併症の発症を予防し進展を抑制し
 て健常人と変わらぬ社会活動を可能にします。療養指導の最終目標は患者さまの自己管理能力を引き出し、
 それを実行できるようサポートしていくことです。糖尿病療養指導士は糖尿病患者の療養指導に従事し、臨
 床における生活指導のエキスパートとして認められた人に与えられる資格です。

リハビリテーション部 糖尿病チームのご紹介

当院、リハビリテーション部では糖尿病患者さまに対して、糖尿病に対する生活指導のエキスパートである糖尿病療養指導士の資格を持った理学療法士が運動指導を中心に指導を行っております。現在、リハビリテーション室には糖尿病療養指導士の資格を持った理学療法士が1名在籍、来年度にはさらに1名取得予定。



患者さまとマンツーマンで、目標設定・運動指導と実施・カウンセリング・体力測定を行っています！



運動指導のようす

Plan

からだの状態や生活スタイルに合わせてその人にあった目標を設定します

D.

目標に沿ってできる運動を一緒に行い、方法などもアドバイスします

Check

運動に関して、不安や悩みをどうすればできるようになるかを一緒に考えていきます

Action

体力を測定し開始前との変化を確認します。測定結果を元にplanの継続・変更を一緒に考えていきます

リハビリテーション部で使用しているパンフレット

運動メニュー

◆ ゆっくりとした動作で1種目10回を2〜3セット、週2〜3回目安に行いましょう。

★ 機になってできる運動

お尻上げ

仰向けで両膝をたて、お尻をしっかりと浮かせる。

膝筋運動

仰向けで両膝をたて、上体を起こしてやる。

足を開く運動

横向きに寝て、足をまっすぐ伸ばし真上に開く。

足上げ

足をまっすぐ伸ばし、足を上にあげる。

続けよう！運動カレンダー

氏名 _____ HbA1c: _____
 目標 ○: _____ 体重: _____
 △: _____ HbA1c: _____
 ×: 運動出来なかった 体重: _____

2019年 12月

日	月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	30
30	31						

運動成績記録

○ ◎ △ ×

お願いごと・・・
 ・週3回以上の◎、○
 ・◎、○の合計が15日以上
 ・継続した記録

※この記録用紙を次回受診時に必ず持参してください

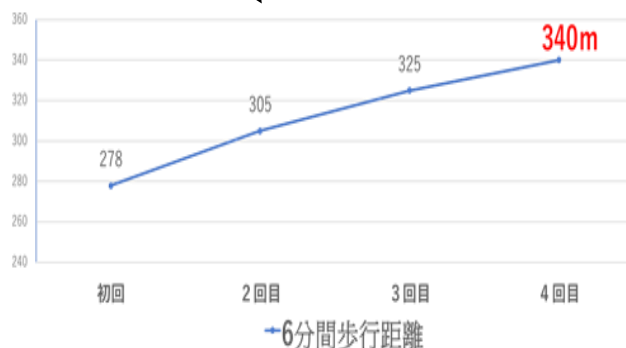
実際に運動指導を定期的に受けて改善した方もいます！



症例：2型糖尿病の女性（80歳代）
療養指導開始し1年が経過

運動指導により毎日の運動習慣が定着しており、体力測定の結果も毎回向上が得られています。また、血糖の値が維持できており、カウンセリングのなかで生活習慣の振り返りができ、糖尿病進行予防につながっています。実際に『体力が上がった、歩く習慣が出来た』との声も聞かれています。

6分間歩行：持久力の指標になるテスト。
6分間に歩ける距離を測定します。



リハビリテーション部 糖尿病チームが目指すところ…

糖尿病患者さまの日常生活活動の維持・向上と生活の質を高めるため、運動の面からも糖尿病治療に関わっていきます。「運動せんとあぁ…」と認識されているが、方法がわからない方も多いと思います。理学療法士として、個々にあった運動方法を考え、良い療養生活を提供していきたいと思っております。

参考文献 糖尿病療養指導ガイドブック 文責 リハビリテーション部 田口