

2024年2月号

# アモールニュース

2024年2月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 糖尿病



糖尿病の方が**運動**を行う際の**注意点**です。



**薬物療法中は食事前の運動は控えましょう。**

痛みがある時は速やかに運動を中止し、理学療法士や医師などに相談をしましょう



**運動は一日あたり合計20～30分を目安に行いましょう。**

### ウォーキング、自転車エルゴメーター

いつもより少し早めに歩きましょう。家の中で行う時には好きな音楽を聴くのも良いです。

### 踏み台昇降

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。

### ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。

※筋力や体力、バランスに不安のある方は事故防止のため  
手すりや見守りのある環境で行いましょう！



### 管理者のつぶやき



このたび能登地方を震源とする大規模地震により犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げるとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。そして一日も早い復旧・復興を表心よりお祈り申し上げます。

年が明けて、あっという間に1か月が過ぎました。暦の上ではそろそろ春ですが、まだまだ寒いですね。寒くてじっとしていると、余計に寒いので、出来る範囲で身体を動かすことを心掛けています。しかも、最近ずっと腰痛が続いていましたが、ストレッチや運動をした結果、だいぶ改善されました。これからも毎日、コツコツと運動を続けたいと思います。

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.2月現在)