

平成30年度 第3回 糖尿病教室のご報告



糖尿病と運動療法

ウォーキングをしよう！

開催日 平成30年10月1日（月） 11：00～12：00

第3回となる糖尿病教室。今回は理学療法士が講師となり、運動療法についての講座を行なった。内容は、運動と血糖コントロールの関係性と効果的な歩き方を紹介した。その後は実際に参加者の方々にも歩行動作をしていただき、実践練習として皆様と共に高島平緑地へウォーキングに出発した。

◆ 効果的な歩き方 ◆

ポイント①姿勢

あごを引き、視線は前方へ
足は一本線上を歩くイメージ



ポイント③リズム

1秒間に2.5歩
童謡「さんぽ」のリズムが理想的

ポイント②速さ

時速6km程が理想＝10分間で1km
※高島平駅～西台駅が約1km

ポイント④歩幅

身長約45%が理想
少し広めに足を踏み出す感覚

当日は天候にも恵まれ絶好のウォーキング日和となった。参加者の皆様と一緒にウォーキングをする糖尿病教室は初めてだったが、「楽しく過ごせて参加してよかった」など好評の声をいただいた。今後も、皆様楽しんでいただきながら糖尿病を学べる機会を設けていきたいと思う。次回のご参加も、心よりお待ちしております。

次回予告

11月29日(木)

14：30～15：30

糖尿病の疑問解決！？ ～あなたのお悩み答えます～

※上記内容はあくまで予定です。
詳細は決まり次第お知らせ致します。