



～～世界糖尿病デー 2019年11月14日（木）～～



世界糖尿病デーとは

世界糖尿病デーは、国際糖尿病連合（IDF）とIDFに加盟する組織が中心となり、11月14日に開催されます。世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、IDFと世界保健機関（WHO）によって1991年に開始され、

2006年には国連の公式の日になりました。ブルーサークルは糖尿病のシンボルに掲げられました。

ブルーは国連の旗の色、サークルは「団結」「生命」「健康」を意味します。

毎年、世界各地で建造物がブルーにライトアップされるなど **（シンボルマーク）**

糖尿病抑制を呼び掛けるブルーサークル運動の輪が広がっています。

11月11日（月）～11月17日（日）の糖尿病週間はクリニックもブルーに

ライトアップされます。今年のテーマは『サルコペニア・フレイル』です。

**サルコペニア**とは加齢や疾患等により筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下です。

**フレイル**とは加齢に伴い健常から要介護へ移行する中間の段階で、適切な支援で健

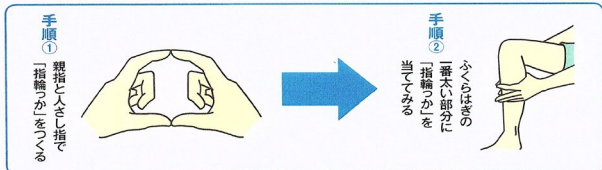
戻り得る状態の事です。サルコペニアやフレイルを予防し、健康で、元気な

生活を長く続けましょう。サルコペニアは生活習慣の改善で十分予防可能です。

予防には食事療法と運動療法とセットで行いましょう。また誰でも簡単にできる



サルコペニアの簡単な見つけ方  
指輪っかテスト（筋肉の量を確認）



サルコペニアの危険度



軽い運動習慣で筋力維持



ウォーキングやプールでの歩行などの有酸素運動や、スクワットや上体起こしなどの筋肉を動かす運動がおすすめです。運動をする際は呼吸を止めず、深呼吸しながら行うように意識しましょう。また普段から運動習慣のない方にとっては運動を始めるのはなかなか難しいですね。そういった方は、日常生活の活動量のアップを目指しましょう。例えば、外出時なるべく徒歩で出かける。階段があれば積極的に使用する。テレビを見ながら筋トレなどの運動をする。家族や友人に会いに行く、催し物に行くなど外に出掛けるきっかけをつくる事がおすすめです。これからの時期は紅葉を見に歩くのもよいですね。

皆さんも歩いてみませんか??



しみずクリニックふさからの距離です。

- 浦和美園駅 700m (9分)
- 埼玉スタジアム 2.22km (27分)
- 大崎公園 2.76km (35分)
- 埼玉県民健康福祉村 3.01km (40分)



バランスよく食べて、低栄養予防

- ◇主食・主菜・副菜を基本にバランスよく摂取。
- ◇ご飯だけパンだけの食事はやめましょう。
- ◇少しずつでも3食しっかりたべましょう。
- ◇食欲がない時はおかずを優先しましょう。
- ◇筋肉を作るために、良質のたんぱく質を摂取。適量は肉・魚（掌サイズ）  
卵（1個）納豆（1P）豆腐（1/3丁）
- ◇骨を強く保つためのカルシウムをとりましょう。  
（牛乳・乳製品）

