

浜りハ通信

26年2月1日
④号発行

浜りハはどこにあるの？

訪問リハビリ中に利用者様から「事務所はどこにあるの？」とよく質問されます。そこで、今回は、浜りハの場所を説明したいと思います。

◆市立病院や道の駅のある交差点を海岸方面に向かいます。(テクノアカデミー浜方向)左側にパークゴルフ場が見えてくると右側に、こわたフラワーズと書いてある門が見えるので、そこに入ります。

すると、写真のような建物があります。ここは、震災前にお花屋さんを営まれていた場所で、ここの1階が事務所です。時々、立ち寄ってくださる利用者さんもいらっしゃいます。職員が不在のときもありますが、近くを通った際はぜひお立ち寄りください。



職員手作りの看板



健康コラム

糖尿病の運動療法のポイント

FITT (F: 頻度 / I: 強さ / T: 時間 / T: 種類) に分けて説明します。



F
【頻度】

運動によるインスリン感受性の改善の効果は、2日程度しかありません。そのため、週に2～3回は継続して行うのが望ましいです。

T
【時間】

週に150分以上の運動を心掛けましょう。え～？！と思うかもしれませんが、日常生活（掃除や孫の相手など）の中で体を動かすことでもOKです。

T
【種類】

有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、自転車
無酸素運動：筋力トレーニング
筋力トレーニングの内容の詳細については次号お伝えします。

I
【強さ】

自分に合った強さの運動を行うことが大切ですが、弱すぎても運動効果が得られず、強すぎても心臓などへ負担がかかってしまいます。糖尿病の運動療法でおすすめる強度は、「おしゃべりしながら続けられる」感覚です。

糖尿病運動療法における適度な脈拍数の目安
59歳以下……120拍/分
60歳以上……100拍/分

運動を行う際は、主治医の先生やリハビリのスタッフに相談し、適切な運動を行ってください。

い。

