

高齢2型糖尿病患者さんの転倒と骨折リスク

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長

高齢2型糖尿病患者さんは、健康な高齢者に比べて転倒リスクが高くなります。転倒の要因の1つに、低血糖によるふらつきがあります。また、転倒によって骨折してしまうと、寝たきりになってしまうこともあるため、できる限り低血糖を起こさないことが重要です。一方で、高齢2型糖尿病患者さんは、手の震えや冷や汗など低血糖症状を自覚しにくい特徴があります。いつもと違うと感じたら、年齢のせいだと自己判断せず、主治医の先生に相談し、できる限り低血糖を起こさない血糖コントロールを目指しましょう。



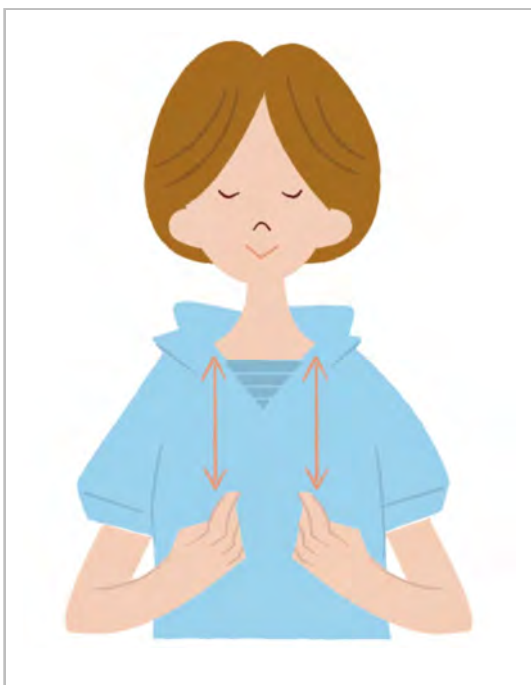
自分でできるマッサージでリラックス

「日本ボディスタイリスト協会」
会長 大澤美樹

呼吸を深くしてイライラを解消しましょう

胸骨付近には、ストレス緩和のツボ「だん中」があります。さらに胸骨のあたりをさすることで呼吸が深くなり、リラグゼーション効果が期待できますので、イライラしたときや気分を落ち着けたいときに行ってみてください。

胸の中心線の上をみぞおちから上下に5回さすり、最後に鎖骨にむかって流します。3セット繰り返します。



日常生活の中でできる運動療法 ～柔軟性を保つストレッチ運動～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

年齢を重ねると柔軟性は低下し、日常生活や運動の妨げになります。柔軟性が低下を和らげるためには、ストレッチ運動が有効です。次のポイントに注意して効果的なストレッチを試してみましょう。

- ①20秒以上かけてゆっくり伸ばす
- ②伸ばす部位を意識する
- ③いたくなく気持ちよい程度に伸ばす
- ④呼吸を止めない（呼吸を止めると血圧の上昇が起こる場合があるため）

また、有酸素運動や筋力トレーニングなどのレジスタンス運動と合わせると効果的です。



QLifeクリニックからのお願い 「ご注意ください」

- ・月の最初の受診時は健康保険証を持参ください。毎月確認します。
- ・お薬手帳は必ず持参ください。過去の治療経過など重要な情報です。
- ・受付で内服薬や持病をお知らせください。
- ・検診や学会等で診療時間や休診日を変更する場合があります。
- ・来院前には必ず「お知らせ」を確認してください。
- ・休診日は、木曜終日、土曜午後、日曜祝祭日の終日です。

QLife診療所院内通信

4月号

東京都千代田区永田町2-13-1

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。