

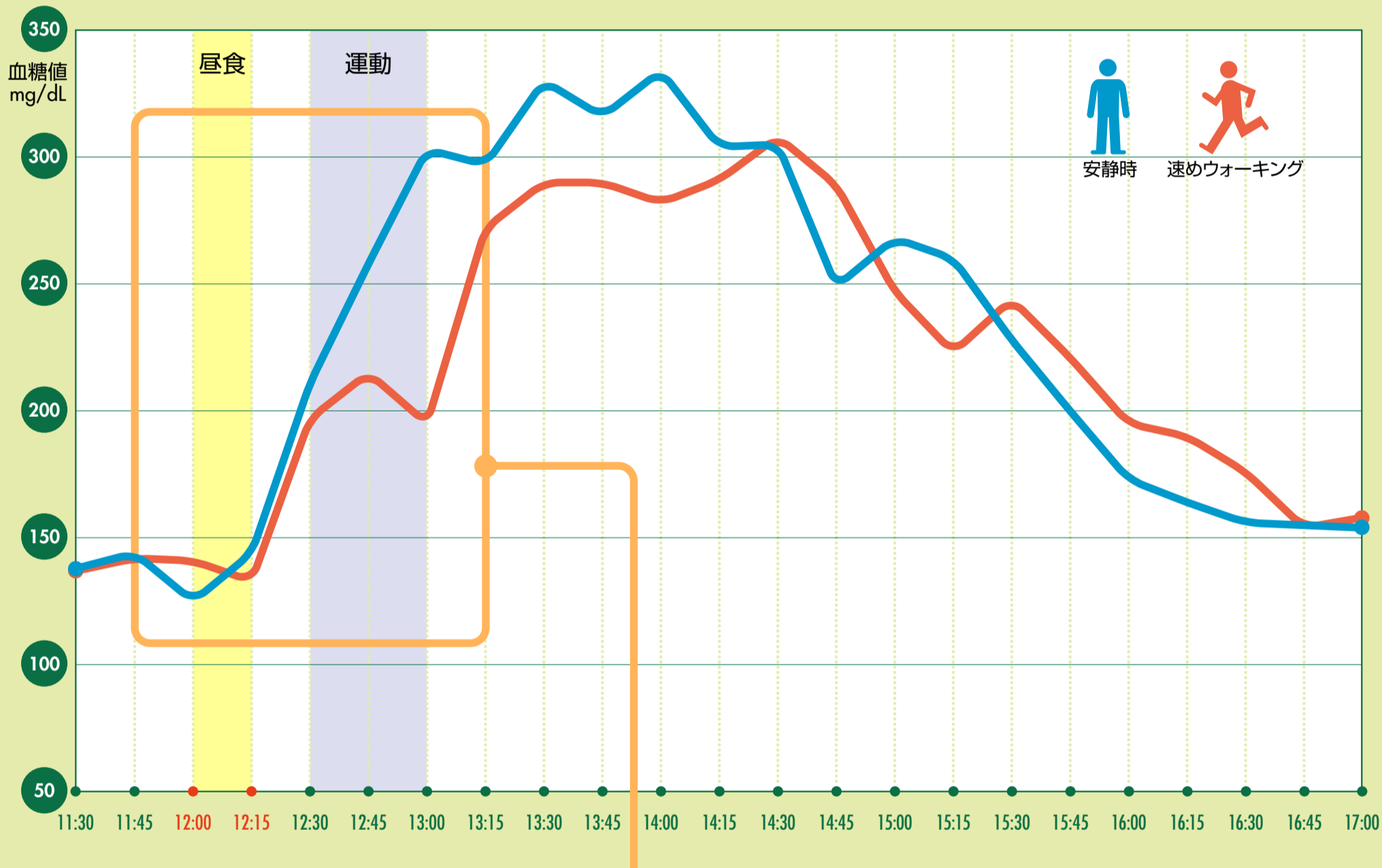
糖尿病の運動療法情報ファイル



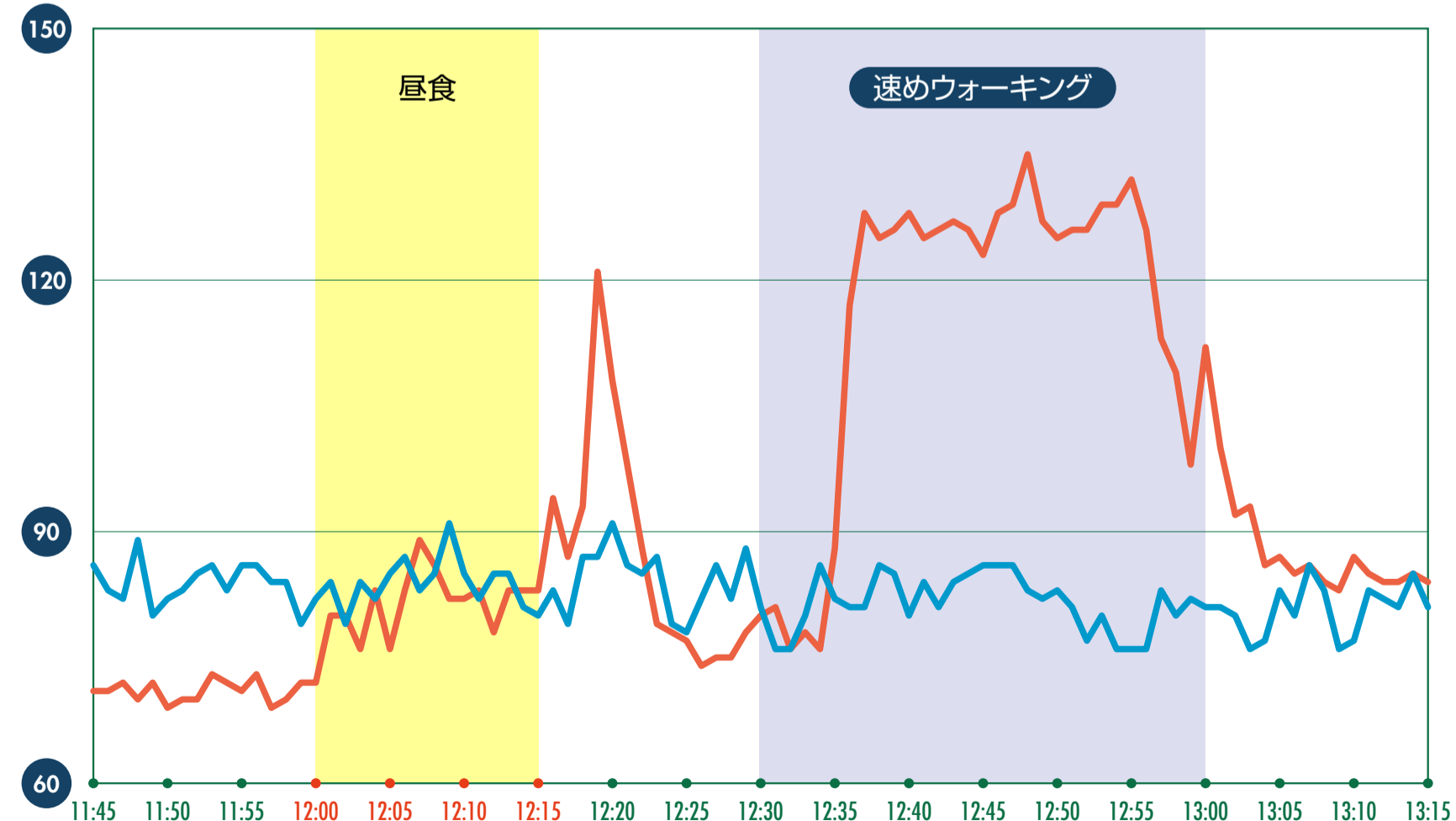
ケーススタディ編：測ってみました！

5 職場で運動してみたの巻

今回は運動を“いつ行うべきか？”を検証しましたが、次に気になるのは“どこで？”ではないでしょうか。忙しい毎日の中で気軽に継続的に運動を取り入れるには、職場での過ごし方を工夫するのが一番手っ取り早いと言えます。中でも、ランチタイムのウォーキングや階段昇降は、糖尿病患者さんでなくてもポピュラーです。さて、1時間のランチタイムで効率よく結果が出たのはどっち??



脈拍数

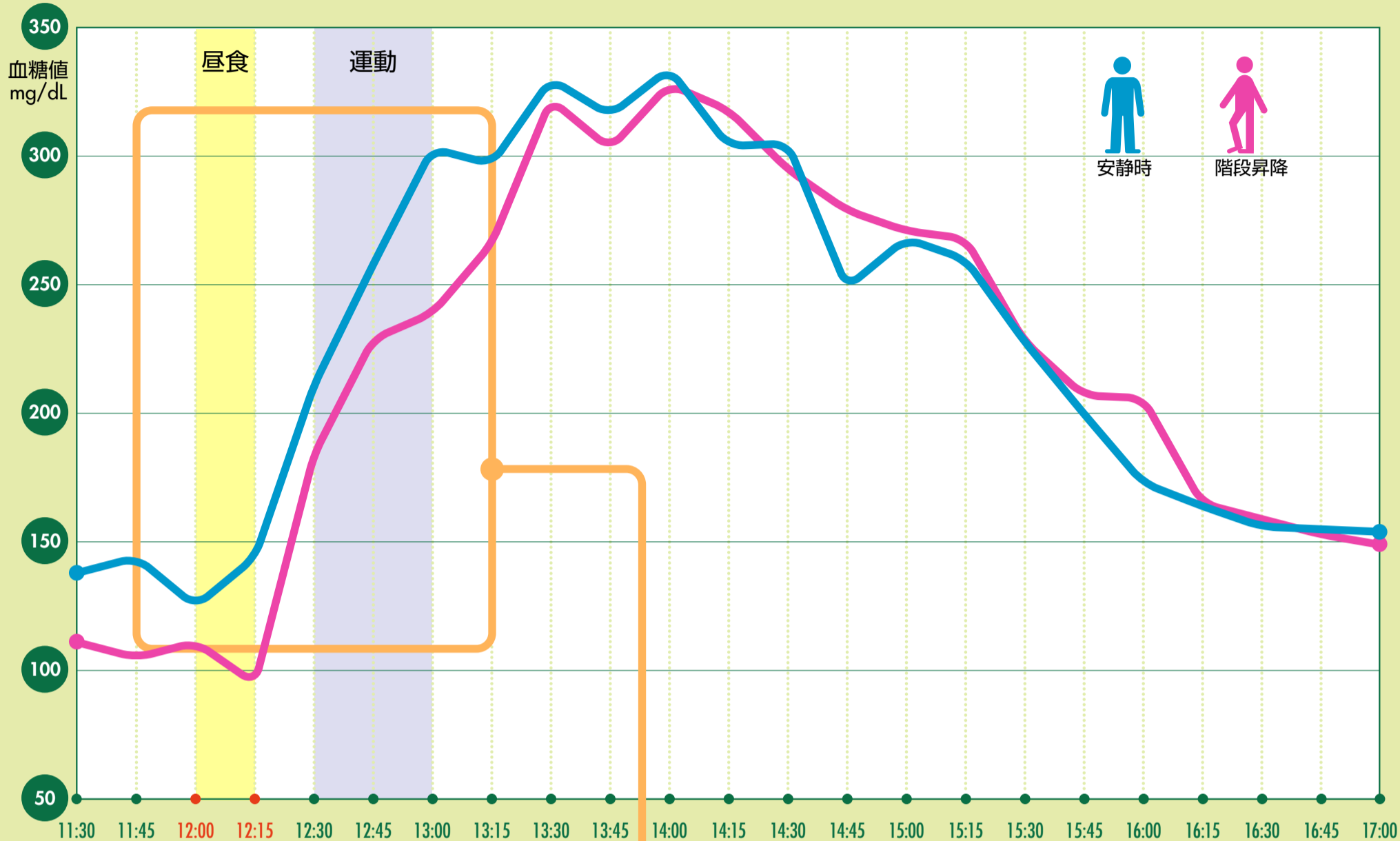


※グラフは、糖尿病患者さんに運動してもらい、血糖自己測定と脈拍測定を実施したデータです。血糖値や脈拍数の値は、その人の糖尿病の重症度、食事の内容、体力、年齢、服薬内容など、様々な条件に影響されるので、個人により異なります。

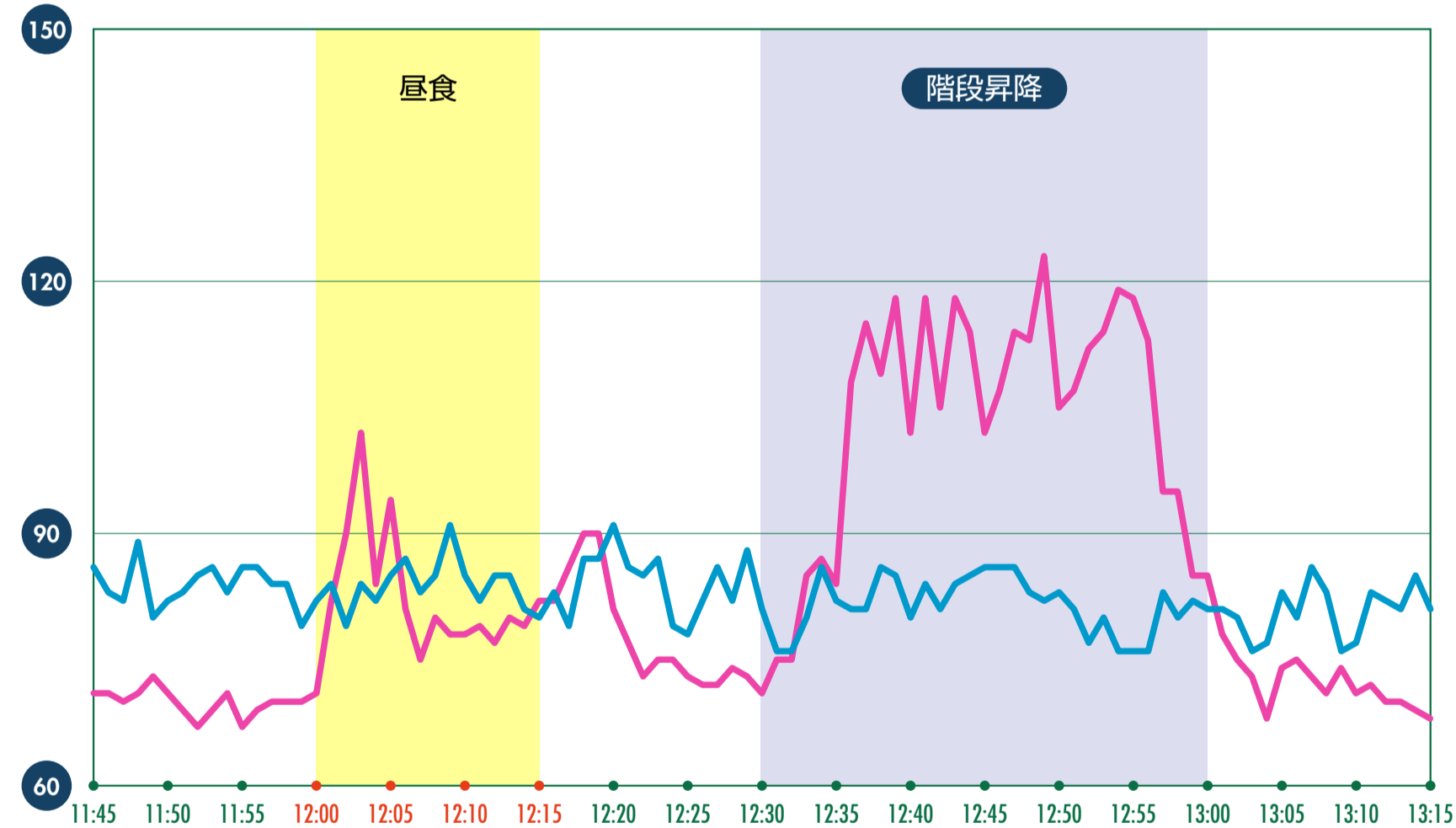
糖尿病の運動療法情報ファイル



ケーススタディ編：測ってみました！



脈拍数



※グラフは、糖尿病患者さんに運動してもらい、血糖自己測定と脈拍測定を実施したデータです。血糖値や脈拍数の値は、その人の糖尿病の重症度、食事の内容、体力、年齢、服薬内容など、様々な条件に影響されるので、個人により異なります。

糖尿病の運動療法情報ファイル

<http://www.dm-net.co.jp/fitness/>

糖尿病の運動療法の指導と実践に関する基礎知識から実施方法まで、最新情報をわかりやすく整理してお届けします。患者さん向け、医療スタッフ向け、総合情報配信サイトです。

CONTENTS

- さあ、はじめよう！
- 関連ニュース
- One minute 海外レポート
- ケーススタディ編：測ってみました！
- 糖尿病3分間ラーニング
- お役立ち情報
- 実技編：やってみよう！
- 運動継続カレンダー
- 糖尿病患者さんの運動指導の実際
- 運動療法アンケート