

高齢2型糖尿病患者さんの 動脈硬化のリスク

監修：横手幸太郎
千葉大学大学院医学研究院
細胞治療内科学講座 教授

狭心症や心筋梗塞、脳卒中など生命を脅かし、生活機能を低下させる大血管障害の原因は、血管が硬く狭くなる動脈硬化です。糖尿病患者さんでは、動脈硬化が進みやすく特に食後高血糖は動脈硬化リスクを高めるといわれています。したがって心疾患や脳卒中を予防するために食後血糖値の是正が重要です。また、運動を全くしないと動脈硬化のリスクが高まるため、高齢な方でも適度な運動は重要です。主治医の先生と相談しながら、ご自身に合った運動を取り入れ、血糖管理に取り組みましょう。

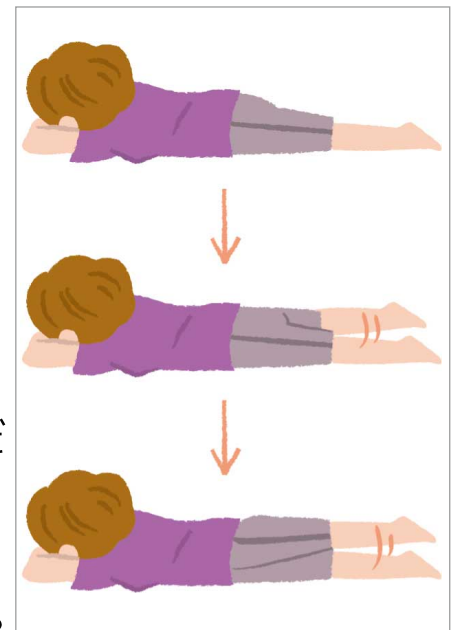


日常生活の中でできるレジスタンス運動※ ～腰に負担をかけない背筋運動～


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・スポーツロジックセンター
准教授

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

背筋が弱くなると猫背・前かがみになり、歩行時の転倒リスクにもなるため、背筋力の維持が重要です。常に胸を張り良い姿勢を意識すれば、背筋はある程度維持出来ます。もし腰痛でなければ、背筋運動を併せると良いでしょう。床に腹這いになり、両手をあごの下に置きます。この状態で右足をゆっくり挙げ、ゆっくり元に戻します。左足も同じ動作を行い、左右を1回として、10回繰り返します。足は僅かに挙げるだけで構いません。きつい場合は膝を曲げ膝を少し持ち上げるだけでも良いでしょう。この動作を1セットとして3セットを週1回行うことを目標にしてください。





 新玉ねぎとスモークサーモンのマリネ



材料 (2人前)

- ◆ 材料 (2人前)
- ◆ 新玉ねぎ…80g (1/2 個)
- ◆ スモークサーモン…50g (10 切れ)
- ◆ パセリ…3g (少々)
- ◆ レモン汁…5g (小さじ 1)
- ◆ オリーブ油…4g (小さじ 1)
- ◆ 塩…1g (少々)

(1人分) カロリー : 84kcal 炭水化物 : 3.9g 塩分 : 1.0g

- ① 新玉ねぎは薄切りにして塩でもみ、しんなりさせます。水でさっと洗います。
- ② ボールに①の新玉ねぎ、3cmの長さに切ったスモークサーモン、オリーブ油、レモン汁、みじん切りにしたパセリを加えて、混ぜ合わせます。

楽しく脳トレ！数独パズル 問題

問題 12

	7	6				5	8	
		2	5				9	7
				3				
5	9				2	6		
			3		5			
7	1				9	4		
				2				
		7	4				1	3
	5	9				7	6	

楽しく脳トレ！数独パズル 解答

解答 12

3	7	6	2	9	4	5	8	1
1	4	2	5	6	8	3	9	7
9	8	5	7	3	1	2	4	6
5	9	4	1	7	2	6	3	8
2	6	8	3	4	5	1	7	9
7	1	3	6	8	9	4	2	5
6	3	1	9	2	7	8	5	4
8	2	7	4	5	6	9	1	3
4	5	9	8	1	3	7	6	2

【数独パズルのルール】

1. まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。