

加齢に伴ってインスリン分泌が低下する？

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長

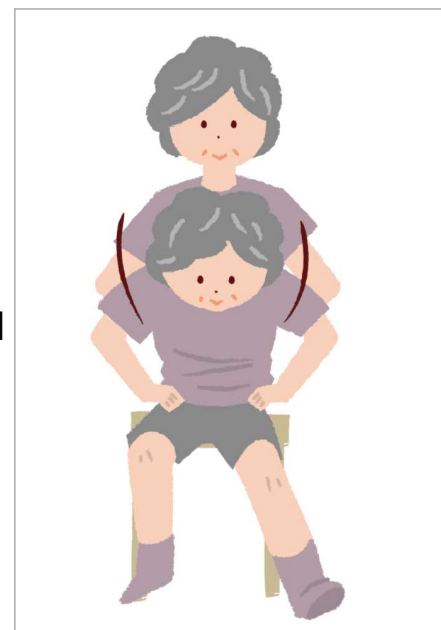
高齢2型糖尿病患者さんでは、加齢とともに耐糖能が低下していくことが知られています。これは加齢に伴うインスリン分泌能の低下に加え、運動不足、筋肉量の減少や内臓脂肪が蓄積することによるインスリン抵抗性の増大なども関係しています。そのため、合併症や生活環境に合わせた食事、運動、薬物療法が重要です。主治医の先生とご相談しながら、ご自身にあった生活習慣を考えてみましょう。




日常生活の中でできるストレッチ運動 ～椅子に座って太もも裏を伸ばす 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・スポーツロジックセンター
准教授

国内の地域住民調査で3割を超える人が膝の痛みを訴えていることが分かっています。膝痛の原因は太ももの裏側にある通称ハムストリングスと呼ばれている筋肉の柔軟性が失われることがその1つと考えられていますので、その部分のストレッチを紹介します。椅子に背筋を伸ばし浅く腰掛けます。右足を90度に曲げ、左足は伸ばします。太ももに手をおきながら、股関節から曲げるように、上体をゆっくりと前に傾けていきます。20秒ほどしたら起き上がります。これを左右の足で3回程度行います。





 赤玉葱とセロリのさっぱりサラダ



材料 (2人前)

- ◆ 赤玉葱…100g (小 2/3 個)
- ◆ セロリ…50g (1/2 本強)
- ◆ オリーブ油…2g (小さじ 1/2)
- ◆ はちみつ…5g (小さじ 1)
- ◆ レモン汁…2g (少々)
- ◆ 塩…2.5g (少々)

(1人分) カロリー : 34kcal 炭水化物 : 6.0g 塩分 : 1.3g

- ① 赤玉葱は皮を剥き、薄切りにして、水に漬けておきます。
- ② セロリは筋を取り、細切りにします。
- ③ ボールにオリーブ油、はちみつ、レモン汁、塩、胡椒を合わせ、水気を切った①と②を和えます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題 14

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

楽しく脳トレ！数独パズル

解答 14

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

【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。