

第2回 スタッフのための糖尿病教室

運動とインスリン

(2013年9月19日実施)

アイン薬局 伏見店

神原 諒

1. 糖尿病ワンポイントレクチャー

第2回は、京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室 岡田浩先生から運動とインスリンの関係について講演していただきました。

ペン型注射と握力の関係で、ペットボトルを開けるには約20kgの握力が必要であること、握力の低下はADLの低下に繋がることと関係しているなどの話をしていただきました。



また、様々な種類のペン型インスリンのダイヤルの見え方や、注入のしやすさなどの特徴について教えていただきました。実際にインスリンを触ってみて「インスリンによっても結構違うね」という声も会場から聞かれました。インスリンの特徴を理解することで、患者様への指導のポイントを解説していただきました。



2. 特別講演

続いて、医仁会武田総合病院疾病予防センター健康運動療法士の黒瀬聖司先生より、「運動と食欲の不思議な関係」について詳しく講演していただきました。運動することで、摂食調節に摂食抑制ホルモンのGLP-1などが関与しており、運動はGLP-1を増加させ、食事摂取量を抑制することを解説していただきました。また、運動後60分以内はGLP-1の増加が持続して、食事摂取量が少量ですむため、運動後、早急に食事をすることで満腹感を得やすいことを教えていただきました。

次に、膝や腰が痛くて動けない人に対して椅子を使って室内で気軽にできるトレーニングについてご紹介していただきました。

ポイントは、①使用している筋肉を意識する ②呼吸を止めないように、声をだして数える。③4秒かけてゆっくり動かすなどを教えていただきました。実際に体験してみて、「これなら患者様に提案できそう」などの声もあがっていて、会場全体に一体感があり非常に有意義なプログラムでした。

3. まとめ

高齢者、膝や腰が悪い人、寒い時期に外出できない患者様に対して、気軽にできる運動のコツなどを幅広く学ぶことができました。

毎回、大変興味深いテーマで実施しており、明日から実際に活かすことができる内容をみんなで共有しませんか？