



# 2020年9月号

Tenma Tounyoubyou Taisaku Team  
天満糖尿病対策チーム

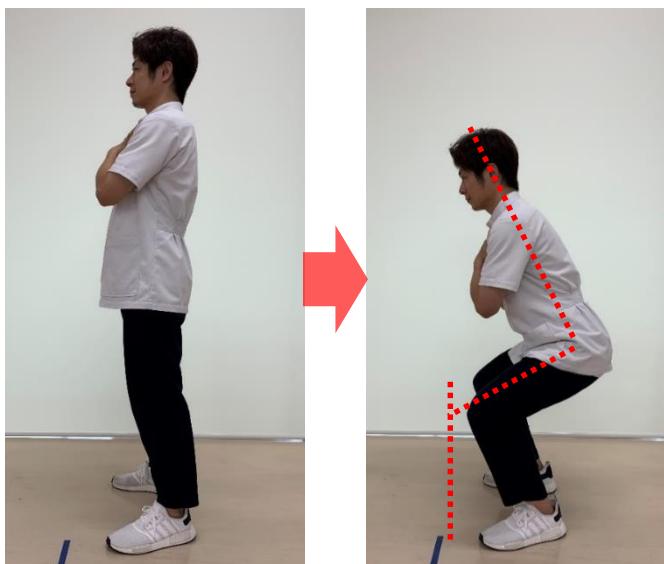
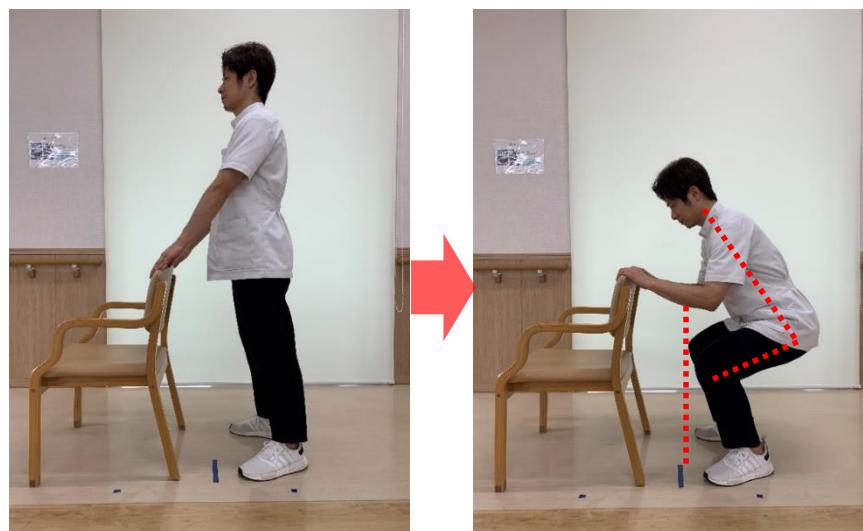
## 理想的な筋トレの頻度とは？

### 初心者が長く続けるためのコツ

- ☆ 初心者は、週**3回**が望ましい！  
2日に**1回**程度のペースで頑張りましょう！（月・水・金など）
- ☆ **1日の筋トレ時間は合計30分～1時間以内が◎**  
インターバルも含めてこの時間がおすすめ！
- ☆ **効果が出るまでの期間は長い目で見ろ**  
効率的なメニューで取り組めば**1～3**ヵ月程度で効果！

## スクワット

～**KING OF EXERCISE**～  
足を広げて立った姿勢から膝を曲げ、空気椅子に座るようにお尻を下げるトレーニング。道具を使わずにどこでも実践でき、一流のアスリートからお年寄りまで幅広い層が行う『キング・オブ・エクササイズ』です。



両足は肩幅より少し広げ、つま先を少し外に向けた姿勢で（お尻を後ろへ引くイメージで）、股関節を折り曲げる。その時、膝がつま先より前に出ないように注意する！

**4秒↓（静止）4秒↑×10回**

## 家族でともに生活改善



多くの夫婦は遺伝的つながりがないが、同居して同じ食事をするなど、飲酒や飲食、喫煙、運動など、**互いの生活スタイルに影響を与え合います。**



夫が高血圧、糖尿病、脂質異常症で治療を受けていると妻が同じ病気で治療を受けるリスクはそれぞれ**1.8倍、1.5倍、2.6倍**に上昇することが明らかになりました。生活習慣病の予防、早期発見、悪化防止のためには、患者に加え、患者の家族にも気を配る必要性があります。



## 「家族がともに健康でいるために」



いっしょに**食事や運動**などの生活を改善!!

**健康診断を受けよう!!**

この研究では夫からの影響が報告されていますが、反対に妻からの影響も同様と思われます。また、最近では子供の2型糖尿病が多くなっています。両親や祖父母のからの影響が大きく関わってきます。家族一緒に生活を見直しましょう。