



お名前



運動を始めてみましょう

体を動かすのに、気持ちのいい季節になってきました。

冬の間、あまり動いていなかった方も運動療法を始めてみませんか。

運動は、血糖値をよくするとともに、インスリンの効き方をよくする効果もあります。



まずは、自分の活動量がどのくらいあるのか、一日の歩数をはかってみましょう。一日の歩数が少なく、時間が取れない方は、細切れの運動（階段の上り下りや一駅分歩く、駐車場で車を遠くに止めるなど）でも効果があります。



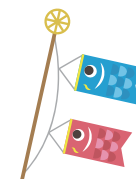
運動を行っている方は、今行っている方法の確認を、運動を始めたい方はどのようにしたらよいかを、私たち医療者に相談してみませんか？無理せず、続けられる運動を行っていきましょう。



備考



2019年 5月



日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29 昭和の日	4/30 退位の日	1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	6/1



2019年 6月



日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29