

T4

# 2021年2月号

## 糖尿病だより

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

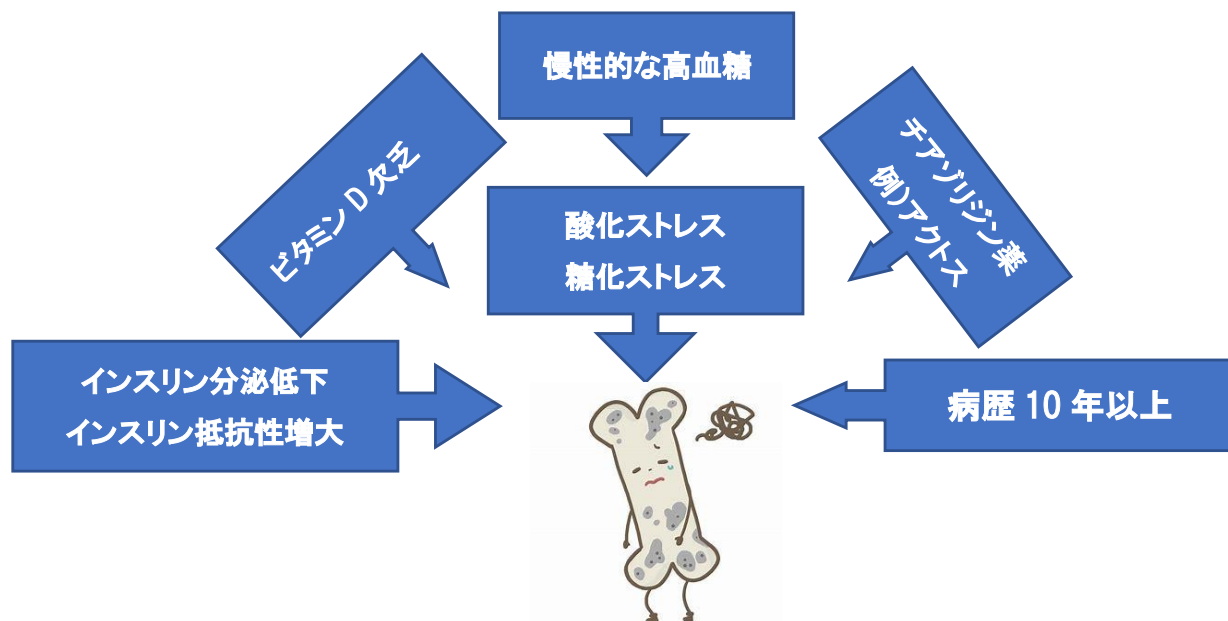
### 骨粗鬆症は糖尿病の合併症

糖尿病患者さんは骨折の危険が  
高いことをご存じでしょうか？

特に高齢者では、骨折は日常生活動作や生活の質を著しく低下させ、生命予後の悪化になるといわれています。1型糖尿病患者さんは約3～7倍、2型糖尿病患者さんは1.3～2.8倍大腿骨近位部骨折のリスクが高いといわれています。  
骨折の原因: 低血糖や神経障害、網膜症などが原因による転倒が多い



### 骨に何が起きているのでしょうか？



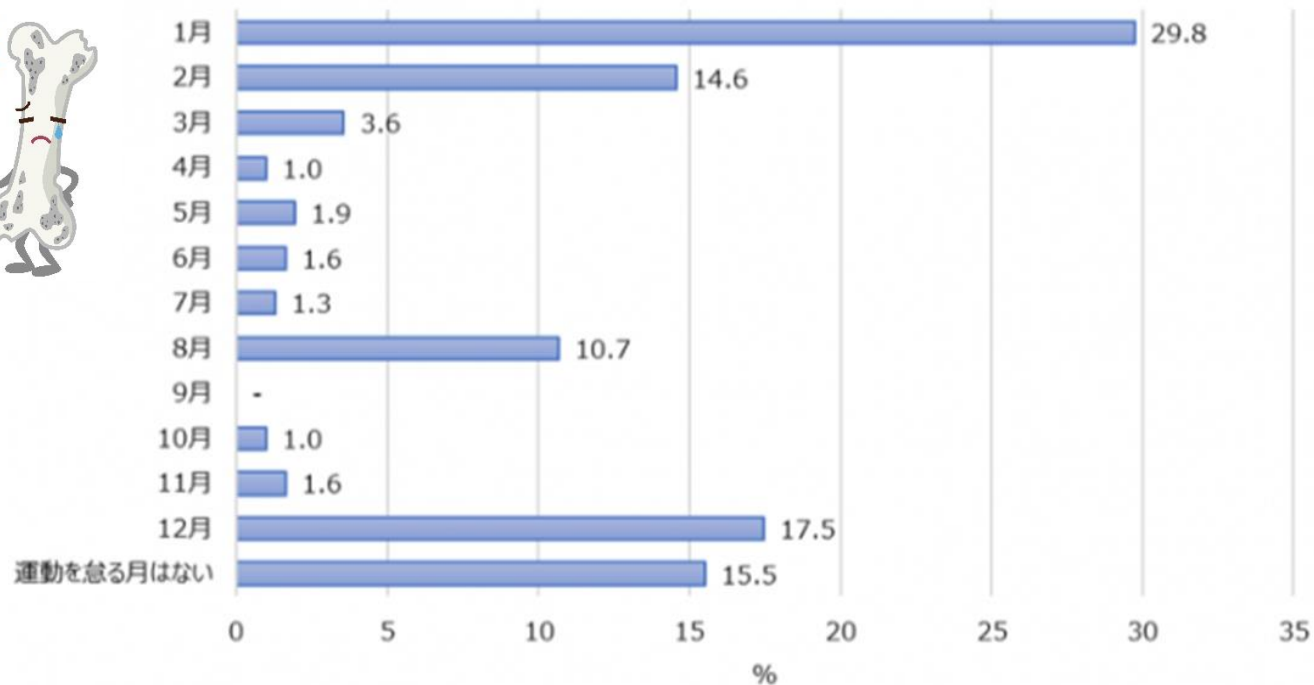
### 予防方法

- 食事療法:** カルシウムやタンパク質  
ビタミンD(きのこ・魚など)  
ビタミンK(ほうれん草・ブロッコリーなど)の摂取
- 運動療法:** 下肢の筋力トレーニング・日光にあたるのが有効
- 良好な血糖コントロール**

### さあ、2月！皆さん、運動のご準備を！

働く世代が1年間で最も運動をしない時期があります。皆さんはそれがいつだか分かりますか？

1年間の内最も運動を怠る時期をお答えください (単一回答)



「ビジネスパーソンの運動に関する調査」株式会社CUVEYES

### 運動を怠る時期は「1月」「12月」「2月」

週に1回以上運動をする人を対象に、運動を怠ってしまう時期について調査を実施。結果は月によって、かなりのバラつきがありました。他の月と圧倒的な差を付けたのは、「1月(29.8%)」。次に「12月(17.5%)」、「2月(14.6%)」が続き、寒い月が目立つ調査結果となりました。また、15.5%の人が「運動を怠る月はない」と回答し、一部の人の運動への意識の高さがうかがえます。しばらく運動する機会が減ってしまっている方も、この2月は準備期間に当てましょう。健康器具を揃えてみるのもいいでしょう。自分に合ったトレーニングを見つけてみるのもいいでしょう。分からないことがあればいつでもご相談下さい。絶好の運動しやすい季節に向けて一緒に運動を開始しましょう！