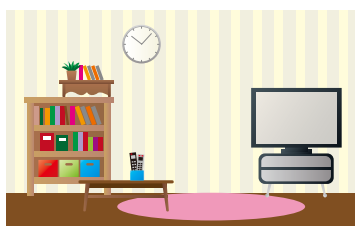


日常生活の中での工夫

「生活活動」が重要

生活活動：普段の生活活動で消費されるエネルギー

特にスポーツなど運動すること以上に、普段の生活で活動的にすることが重要です。



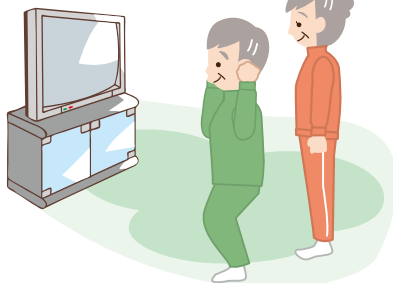
部屋を整理する
リモコンなど頻回に使う物を
少し遠くに置いたりする



通勤を自転車や徒歩に変える
バスや電車を一駅前で降りて歩く
駐車場は少し遠くの場所を選ぶ
なるべく
階段を使う



床拭きを
モップから
雑巾に変える



テレビを観ながら運動をする
立ったままテレビを観る



洗濯や掃除中に
膝の屈伸運動
などを取り
入れる



バスや電車では
なるべく立つ

自己管理の工夫

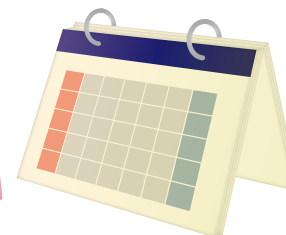
記録をつける

食事内容や体重・血圧・血糖自己測定(SMBG)※の結果はもちろん、運動に関しても実施日や内容を記録することが大切です。

※1型糖尿病やインスリン治療中の2型糖尿病、糖尿病合併妊娠あるいは妊娠糖尿病で主に推奨されています。



自己記録表(ノート)を用いて
食事や運動などに関して記録する



アプリや歩数計を使う

目標を立てる

いきなり大きな目標を立ててもなかなかうまくいきません。まずは日常生活の中で無理のない目標に設定し、成功体験を積み重ねていきましょう。

★目指せ！
3カ月で
マイナ3kg
★トイレ帰りに
足踏み百回！

