

危険！運転中の低血糖

運転中に低血糖をおこさないよう 予防をしっかりと行いましょう

自動車を運転する高齢2型糖尿病患者さんは、とくに低血糖に注意が必要です。運転中に低血糖で意識がなくなれば、大事故になる可能性もあります。高齢者の低血糖は冷や汗や震えなどの症状が出にくく、頭がくらくらする、体がふらふらする、めまい、脱力感など典型的でない症状が起こる場合があることに注意する必要があります。また、車内にはブドウ糖や砂糖、ジュースなどのブドウ糖を含む食品などを常備しましょう。運転中にいつもと違った症状がある場合には、速やかに安全な場所に停車し、糖質を補給して十分な休憩を取りましょう。

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長



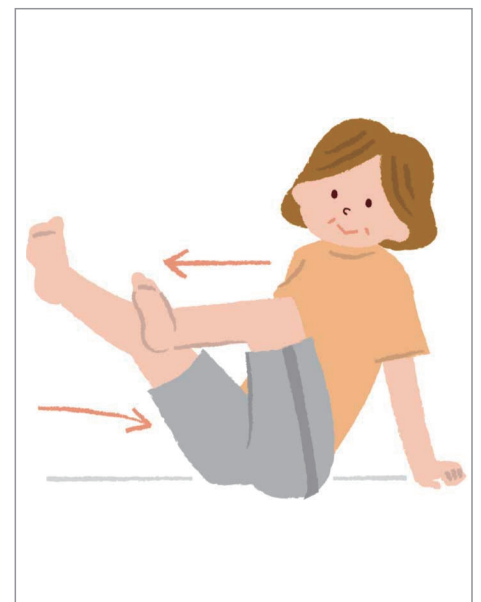
日常生活の中でできるレジスタンス運動※

～自転車こぎの動きで下腹腹筋を鍛える～

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

最近では腹筋を強化することが、高齢者の平衡感覚や歩行能力の改善につながると報告されています。ただし、一般的に行われている上体を起こす腹筋運動は、高齢の方ではかなりきつと感じる人も少なくありません。そこで手軽に無理なく行える方法をご紹介します。まず、足を伸ばして床に座ります。続いて両手を腰の後ろにつき、両足を床から離します。そして自転車のペダルを踏むように、両足を交互に伸ばします。この際に踵は床につけないよう注意しましょう。左右を1回として、この動作を10～12回繰り返し行います。

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジ
センター准教授





ひじや肩の疲れには曲池のツボを

ひじを曲げたときにできるしわの端の部分にあるのが曲池(きょくち)のツボです。曲池には、ひじや肩の疲れや痛みにも効果があります。

パソコン作業で疲れたときにもおすすめです。呼吸を整え、ゆっくり8秒間で息を吐き出しながら、反対側の手の親指で少し痛いと思う程度の圧をかけます。3~5回繰り返しましょう



野菜の力~旬野菜と栄養の話~ブロッコリ~

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清



ブロッコリのチカラ ~成分と食べ方~

菜花やキャベツ、小松菜などと同じアブラナ科の緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや抗酸化作用のあるビタミンCやEを多く含むほか、ビタミンB群などの多様なビタミンを含みます。

パプリカ(赤・黄)、白ネギ(白)、ナス(紫)など色とりどりの野菜と組み合わせることによって、色から抗酸化成分を摂取することができます。