



強まる日差しに夏への移ろいを感じる季節となりました。夏の足音もすぐそこまで迫っております。体調にはお気を付けてください。

<リハビリテーション技術科>

糖尿病と運動療法

我が国における糖尿病患者もしくはその予備軍も含めた数は、2000万人(平成28年時点)、成人の約4人に1人の割合です。

食事療法・薬物療法と並ぶ柱の一つとして運動療法が推奨されています。

★自宅でできる運動療法★

有酸素運動 1日あたり20～30分程度を目安

- 自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動
- 踏み台昇降運動
- ペットボトル振子運動

筋力トレーニング

- ・ 息を止めずに、呼吸しながら行う
- ・ 10回1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安

- ひざのばし運動
- スクワット
- かかとあげ運動

※薬物療法中は食前の運動は控えましょう。

※痛みがあるときは速やかに中止し、医師などに相談しましょう



★糖尿病の予防はこまめに動くこと★

座りがちな生活をしている人は、こまめな動きをしている人に比べ糖尿病の発症リスクがおよそ2倍に！ 特別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。

- 【例】
- ・ 駐車場は少し遠くの場所を選ぶ
 - ・ なるべく階段を使う
 - ・ 洗濯や掃除中に膝の屈伸運動を取り入れる
 - ・ テレビを観ながら運動する。立ったままテレビを観る

『糖尿病教室』

外来待合ホールにて、不定期ではありますが、年に数回開催しております。運動療法もより詳しく説明しています。どなたでもご参加いただけますので、院内にお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。

●企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。

- ・経費は無料
- ・夕方の概ね1時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）



～問い合わせ先～

岩手県立大東病院 地域医療福祉連携室
TEL：0191-72-2121 FAX：0191-72-2897



大東病院 外来診療予定表

【受付時間】午前 8:30～11:00

【休診日】土・日・祝祭日、年末年始

(令和8年5月1日現在)

診療科	午前 午後	月	火	水	木	金
内 科	午前	石川 徹	石川 徹	石川 徹	石川 徹	石川 徹
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週	杉山 照幸(高田診療所)	佐々木 崇 ※第2・4週	佐々木 崇 ※第2・4週	千厩病院 ※第5週を除く
		千葉 周平(応援:磐井病院)	佐藤 光信(応援:磐井病院)		下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	
外 科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
		—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院) (予約診療) ※第1・2・3・5週(オンライン) ※第4週(対面)	—	—
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—

- 初診、再来とも予約なしでも受診ができます。（※皮膚科の受診は、予約が必要です）
- 受付時間外の診療につきましては、電話でお問い合わせください。
- 予約のお電話は、**平日の午後2時から午後4時の間**で受け付けております。
- 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。
- 他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。
- 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※ 受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。