



運動を始めてからわずか2ヶ月で、 血糖値が6.3から5.6に改善しました



(甲賀市 60 歳女性より)

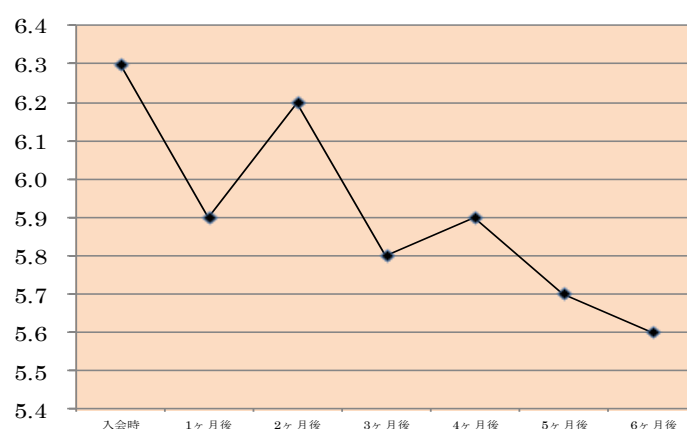
～ 運動に取り組まれた女性のお声と血糖値の変化をご紹介します ～

病院の検査で数値が上がっていた為、何か取り組みを始めようと思い相談会に申し込みました。

そこで話す中、運動を増やそうと思ったので水中エクササイズを始めました。運動を続けた結果、運動の効果が出て良かったです。プロの作った運動プログラムに沿って運動する事で効果につながったと思います。

個人差はあると思いますが、やってみないとわかりません。私はうまく合ったと思います。今後も今の数値をキープして、適当に頑張って、適当に手を抜きながら続けていきたいと思っています。

HbA1c*の推移



HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)
血液検査日から1～2ヶ月の血糖の状態を推定。正常だより値は4.7～6.2%、6.5%以上は糖尿病型と判定されます。(NGSP値:国際基準値)

◎皆さんはいかがですか？

- ☒ お医者様に運動を勧められている
- ☒ 定期的に「HbA1c」のチェックをしている
- ☒ 血糖値の改善を試みたい

何をどうしたらよいか分からずお困りの方は裏面をご覧ください



◎驚く効果を感じて下さい！(3ヶ月血糖値改善教室サポート例)

1ヶ月目

糖尿病についての理解を深め、改善に向けた“運動・食事・休養”のスケジュールを立てましょう。

(ポイント)

日々の食事記録で栄養サポート！
3日間3食(間食含む)の写真を元に栄養士がアドバイスを致します。

2ヶ月目

最適な“運動・食事・休養”の習慣を獲得しましょう。

(ポイント)

お家エクササイズをご提案！
コンディショニングから筋トレまで1日5分から効果を出します。再度、日々の食事写真を元にアドバイス。

3ヶ月目

最終チェックです。
成果の確認をしましょう

(ポイント)

結果が出ている習慣を定着し、ご自身のものとして頂きます！
最後の食事チェックを行い、栄養士が今後の食事療法をアドバイス。



※内容が難しいと感じておられる方もお気軽におたずね下さい。

◎このような不安や悩みにお答えします

- 糖尿病になると何が大変なの？
- なぜ日本人には糖尿病患者が多いの？
- やせているから大丈夫でしょ？

- 食事は今までと同じでいいの？
- 食品交換表が難しくて分かりにくい！

- なぜ「運動をしなさい」って言われるの？
- どんな運動をすればいいの？

さまざまな要因から糖尿病は発症します。
気軽に不安をお伝え下さい。

- ◎生活習慣をご自身で客観的に見て気づいて頂くお手伝いを致します。
- ◎普段のお食事についても今まで通りで良いのか、改善が必要かアドバイス致します。
- ◎運動をするとインスリンの働きを高め、ストレス解消になります。負担にならない程度の運動を提案させて頂きます。
- ◎身体活動量を増やすコツをお伝えします。

3ヶ月血糖値改善短期教室(5月スタート募集中)

サポート担当 福池佐知子
栄養士・健康運動指導士



■開催日 : 月・水・木・金 12:30~13:30(曜日自由・月8回参加)
既存の血液さらさら健康教室参加となります。

■参加費 : 49,950 円(3ヶ月参加費 45,000 円+税+水光費 450 円*3ヶ月)

■持ち物 : 水着・帽子・水分・タオル

■内容

前半の30分は、流水浴と流水中のジョギングを組み合わせた有酸素運動で新陳代謝、脂肪代謝をアップします。後半25分はアクアエクササイズで筋力アップ、体力アップトレーニングを行います。数値改善のためにはジワ〜と汗をかく運動が必要です。自分のペースで参加しながら、エネルギー消費アップのために運動習慣を作ります。

運動・食事・休養の個別アドバイスで目的達成のお手伝いをします。



※子どもの森のすぐ隣の施設です

お問い合わせ : 0748-63-1200

(株) 水ロスポーツセンター"well・Be"

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77