

糖尿病患者さんのための 運動療法のすすめ

Vol. 1~4



患者さんが実際に

見て ミニドラマ



実は糖尿病だった!!
織田信長が現代に?!

聴いて

解説スライド



参加して

OXクイズに参加!

体験して

エクササイズ



vol.4 「座・TAISO(体操)」より

実際に体を動かしてみましょう!

話し合う



どんなことがわかりましたか?

- 患者教室の所要時間は、vol.1~4それぞれ約30分 (+付録動画)
- 待合室で繰り返し上映することも可能です
- スライドを印刷して患者さんへの説明などに使用することも可能です

ご紹介するエクササイズのやり方を印刷して患者さんにお渡しすることもできます。

[PDFファイル]



運動療法への理解を深めて
実践していきましょう!

公益社団法人 日本糖尿病協会
啓発委員 田中 永昭



糖尿病
患者さんに
きました

糖尿病診療における 運動療法指導の実施状況

協力が得られた全国に所在する医療施設
(20病院、16診療所) 糖尿病外来に通院中の
糖尿病患者5,100名への調査結果



N=3,904 荒川聡美ほか 糖尿病 58 (4) 265-278, 2015 より作成

企画・制作



公益社団法人 日本糖尿病協会

協賛



大正富山医薬品株式会社

「運動療法のすすめ」DVDシリーズ

収録動画のご紹介

vol. 1



はじめの一步

No:64809

- 1 日本人の運動量は減ってきている? 4分35秒
- 2 糖尿病治療に運動療法の効果って期待できるの? 4分15秒
- 3 さっそく体を動かしてみよう 待合室でもできるヨガ 8分30秒

付録 ヨガ体操 15分55秒



vol. 2



こんなお悩みありませんか?

No:64924

- 1 お悩みその1 いそがしくて... 3分40秒
- 2 お悩みその2 めんどうだなあ... 3分03秒
- 3 お悩みその3 興味ないんだけど... 7分30秒

付録 楽しくボクシング 応用編 11分17秒



vol. 3



私にもできる運動ってあるの?

No:65022

- 1 身につけましょう 正しいウォーキングとは? 2分48秒
- 2 できるかな? ワンランク上のウォーキングそして時間の有効活用 3分55秒
- 3 毎日をより快適に過ごすために 6分17秒

付録 ふるさと体操 Part II 7分35秒



vol. 4



楽しく安全に続けるコツは?

No:65155

- 1 運動療法、がんばりすぎて... 4分54秒
- 2 運動療法、靴にこだわる? 3分04秒
- 3 座ったままでもできる運動 座・TAISO 体操 9分21秒

付録 よろこびの歌体操 7分13秒



「エクササイズ」動画をまとめたDVD

エクササイズ編

No:65170

- 1 待合室でもできるヨガ 7分43秒
- 2 ヨガ体操 15分55秒
- 3 楽しくボクシング 17分14秒
- 4 ふるさと体操 6分33秒
- 5 座・TAISO 体操 6分38秒
- 6 よろこびの歌体操 7分13秒



監修 公益社団法人 日本糖尿病協会
啓発委員 田中 永昭

発行者 公益社団法人 日本糖尿病協会
理事長 清野 裕

● DVDをご要望のご施設は、大正富山医薬品株式会社の医薬情報担当者にご依頼ください。