

人生100年時代

元気に過ごすために

糖尿病療養指導士からのメッセージ



薬剤師より

「薬を渡す」存在から、健康サポーターへ

お薬を通して、生涯にわたって人々の健康を守るサポートができるように心がけています。

「何年も前に何かでもらった薬を今も飲み続けている…」

ということはありませんか？

薬剤師におくすり手帳を提示して内容を確認してもらいましょう。

是非、薬剤師を「ヘルスケアの専門家」としてお役立てください。



運動療法士より

人生100年時代において最も重要な「貯筋」すべき筋肉とは！

- ① **大腿四頭筋**（太ももの前側の筋肉） 最優先で鍛えるべき最も大きな筋肉
「立ち上がる」「歩く」「階段を昇る」など日常生活の基本動作すべてに関わります。
- ② **殿筋**（お尻の筋肉） 歩行の安定性と姿勢維持に不可欠な筋肉
- ③ **体幹筋群**（腹筋・背筋） 姿勢を保ち腰痛を予防します。
- ④ **下腿三頭筋**（ふくらはぎの筋肉） 「第二の心臓」と呼ばれ、血液循環を助けます。

効果的な貯筋運動



いつでもスクワット



お腹をへこませる



第二の心臓



歩幅は広く



一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク

第16回 ブルーライトアップ

臨床検査技師より

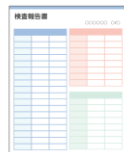
人生100年時代を支えるのは「予防」と「自己管理」の力

予防は「今」の積み重ねです。検査は、予防の第一歩です。定期的な検査で小さな変化を見逃さず、早めの対応が未来を守ります。

自己管理は「自分を知ること」から始まります。

臨床検査技師は“データの翻訳者”として、あなたの自己管理を支えています。

「予防」と「自己管理」は100年を支える力になります。検査結果に耳を傾け、日々の選択を少しずつ整えていくことで、未来は変わります。



管理栄養士より

人生100年時代 ～元気な身体でいるために～

骨や筋肉の材料は「たんぱく質」ですが、たんぱく源しか食べず、食事から摂るべき全体のエネルギーが不足してしまうと、逆に骨や筋肉は痩せ細り、転倒や骨折の原因となり、寝たきりに繋がっていきます。

ご飯などの主食(糖質)をしっかり摂りつつ、肉や魚、卵、大豆製品といった主菜(たんぱく質)を食べるようにしましょう。

そして、糖質やたんぱく質を体の中で有効に使うために野菜や果物(副菜)からビタミン、ミネラルを摂りましょう。



食事はバランスが大切です！



看護師より

人生100年時代 「歯を守ることは、血糖を守ること」

自分の歯で食べ、笑い、話せることは、「生きる力」そのもの、健康寿命を延ばすことに繋がります。

糖尿病は歯周病になりやすく、治りにくいことが知られています。

毎日の口腔ケア と 定期的な歯科で糖尿病と歯周病を予防しましょう。

