



# こぶしの花だより

2024年4月 Vol.63

さっぽろ山鼻  
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは  
こちらから→



## ◆学校医について



新年度から澤田院長が伏見小学校・伏見中学校両校の学校医を務めることとなりました。6月中は両校の学校検診の為、休診又は診療時間の変更となる日があります。詳細は追ってお知らせ致します。

## ◆ゴールデンウィーク中の診療について

4/30(火)～5/2(木)は診療します。  
(※5/2(木)は夜間診療は無しで、16:30までの予約となります。)



## ◆ブドウ糖について

低血糖予防のためのブドウ糖が必要な場合は、今後は有料での自己購入となりました。(ドラッグストアで購入できます。)

## こまぎれ運動のすすめ

健康維持のために必要なことが、体を動かすことです。運動をはじめたくても時間がない、どんなことをしていいのかわからない、長続きしないという悩みをお持ちの方は多いです。そんな方にお勧めの細切れ運動をご紹介します。

### 仕事中に立ち上がってみる

立位で5分

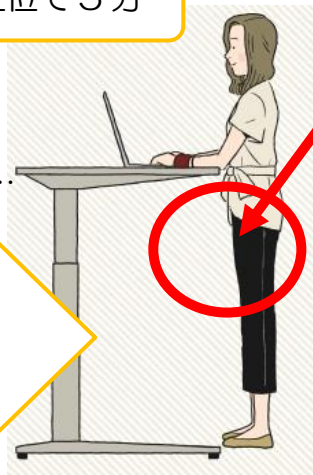
座位で作業



30分ごと立位で

5分間のみ作業をすると…

**食後の血糖上昇  
を抑えることが  
出来る。**



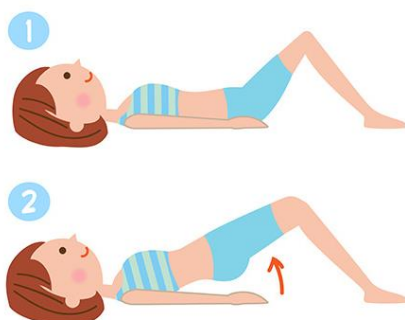
太ももの筋肉が使われると、インスリンの効果が高まり、細胞に糖が取り込まれやすくなるので食後高血糖が抑えられる。

### 30分間隔で3分間のぶらぶら歩きや軽い体操を…

ぶらぶら歩き



おしり上げ



もも上げ

