

生活習慣病対策  
(糖尿病対策)  
事業

# フレイル予防の ポイントは

## 糖尿病治療と 運動です

令和3年度岩国市糖尿病月間・週間標語の最優秀作品

コロナ禍でも 骨密 筋密 心密に

フレイルとは「加齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のこと。  
糖尿病の血糖コントロールが悪いとフレイルになりやすいと言われています。  
転倒、骨折、認知症、コロナウイルス等の感染症などのリスクを上げないためにも  
糖尿病治療の継続と適度な運動を心掛けましょう。

### 運動するときの ポイント

- ・ 人混みを避けて散歩をする
- ・ 1週間単位で、1日の歩数を8,000歩以上目指す。
- ・ デスクワークの合間やテレビのCM時間を利用して身体を積極的に動かすことで足腰が弱りにくくなる。

### コロナウイルス予防は 手洗い × 睡眠・食事 × 運動

筑波大学久野研究室による各種予防ポイントと自宅でおすすめる筋トレメニューを紹介！ぜひご覧ください！



筑波大学久野研究室  
ホームページ



岩国市のシンボル「錦帯橋」をブルーでライトアップします。ご興味のある皆さん、ぜひご来訪ください！

2021年11月14日(日)  
18:00~22:00

ブルーライトアップの  
錦帯橋  
ご案内。

## 11月14日は「世界糖尿病デー」

世界の2億4500万人が糖尿病、糖尿病で亡くなる人は10秒に1人、日本でも、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍。



世界的に急増している糖尿病は人類にとって脅威であるため、国連において糖尿病の撲滅をめざす決議が2006年12月に採決されました。同時に11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進すること、そのシンボルをブルーサークルとすることとなりました。これを記念して2007年より毎年11月14日には、世界中の建造物、日本でも東京タワーをはじめ全国各地のシンボリック建造物(歴史的建造物・病院など)がブルーにライトアップされます。このイベントを契機に、多くの皆さまに、糖尿病についてより意識いただければ幸いです。