

専門看護師・認定看護師

クローバー通信

2021. 10 Vol. 110

～今回は糖尿病のお話～

血糖値のコントロールが、
感染予防には大切です。

糖尿病で血糖値の高い状態が続いてる方は、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱くなります。糖尿病がある方は、通常の感染対策（手洗い、マスク着用など）のほか、医師と決めた血糖値でコントロールすることが感染予防になります。

血糖値の改善にも役立つ！

家でできる簡単エクササイズをご紹介します

イスに座ったままできる【ひざ伸ばし運動】

①椅子に座ったまま、片方の足のひざをピンと伸ばす

②伸ばした位置で10秒程度静止する

*このとき太ももの筋肉を意識することが大事！

③元の位置に戻ったら10回繰り返す

④終わったら反対の足も同じように行う



承認

10月11日～11月30日迄

管理責任者

担当：糖尿病看護認定看護師：石毛圭輝