

研修会報告書

平成 25 年度第 1 回日本健康運動指導士会群馬県支部研修会

日時：平成 25 年 7 月 21 日（日）

会場：群馬県立心臓血管センター 参加者数：55 名

内容・感想：

糖尿病は今後益々増加傾向にある疾患で、特に予防での運動の必要性が重要視されている。宇都木先生は群馬大学にて糖尿病専門医として勤務し、現在は開業しながらスポーツドクターとして、またランナーとして地域活動に積極的に参加されている。何故糖尿病予防・改善に運動が必要かのスライドの要所要所に、カナダ留学時代の写真や趣味のフィッシングがあり、ほっとさせてくれると好評であった。実習はノルディックウォーキングであり、芝の上でフォーム調整をしてから、3 班に分かれて周回しながらフィットネスレベルからスポーツレベルへとウォーク姿勢を変えて行った。参加者は「上腕三頭筋が疲れた」「身体が伸びる」との身体的効果が感じられたようであった。最後に西田先生の「メンタル」は運動面から捉えての講義だったので、理解しやすくセルフチェックテストを行う事で自身のストレス度が判定された。「グリーンエクササイズ」という言葉が印象的であり、爽快感や快感を伴う運動を自然の中で行う事の大切さを改めて感じた。

《宇都木先生講義》



糖尿病腎症のある場合の運動			
ステージ	症状	検査	運動制限
1期	なし	ACR<30	特になし
2期	なし	ACR:30-200	
3期A	なし	ACR>200 血圧:160/100以上	血圧が急激に上がったり、むくみが増すような運動は避ける
3期B	むくみ	eGFR:30-59 HbA1c:7.0%未満	
4期	eGFR:15-29	eGFR:15-29 HbA1c:7.0%未満	
5期	eGFR:10-14	eGFR:10-14 HbA1c:7.0%未満	

腎症病期がすすむと、狭心症、動脈硬化などの疾患可能性が高まる

2013/7/21

《石掘先生実習》



《全員で記念写真》



《西田先生講義》

