

第3回加納岩 糖尿病セミナー

災害時の運動



リハビリテーション課

長田 太樹



目次

- 1 災害時の運動の重要性
- 2 運動前の確認
- 3 運動の紹介
- 4 運動時の注意点
- 5 備えておくべきもの
- 6 まとめ



災害時の運動の重要性

- ✓ 避難生活では運動不足になりやすく、血糖値が上昇しやすい
- ✓ 血流の悪化により合併症(足のむくみ・血栓症・神経障害など)のリスクの増加

災害時の運動の重要性

✓ ストレス解消・便秘解消・筋力低下予防にも役立つ

✓ ただし、食事不足・水分不足の中での運動は低血糖・脱水のリスクがあるため注意

運動前の確認 ①血糖値の確認

✓ 運動前の血糖値が
250 mg / dl 以上

→ ケトアシドーシスのリスクが
あるため運動はNG

✓ 運動前の血糖値が
100 mg / dl 以下

→ 低血糖を防ぐため、軽食
を摂取してから運動

運動前の確認 ②体調チェック

✓ 強い疲労感やめまいがある
場合は、無理をしない

✓ 足のしびれや傷がないかを
確認

(特に糖尿病性神経障害がある
場合)

運動前の確認 ③水分補給の準備

✓こまめに水分補給
(脱水予防)

✓汗をかいたら水分補給
(水やお茶など)

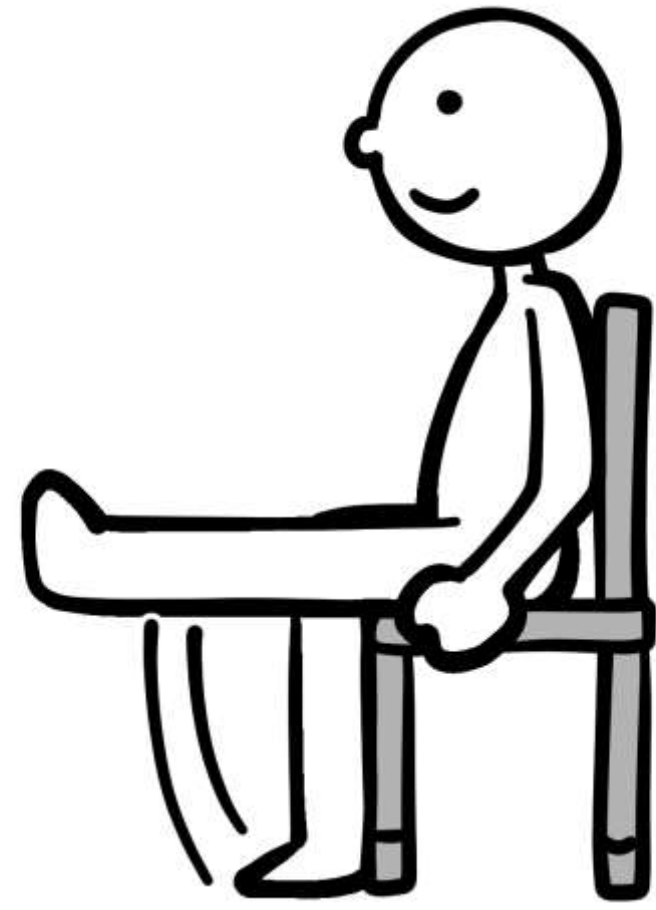


運動の紹介

1. 避難所・屋内

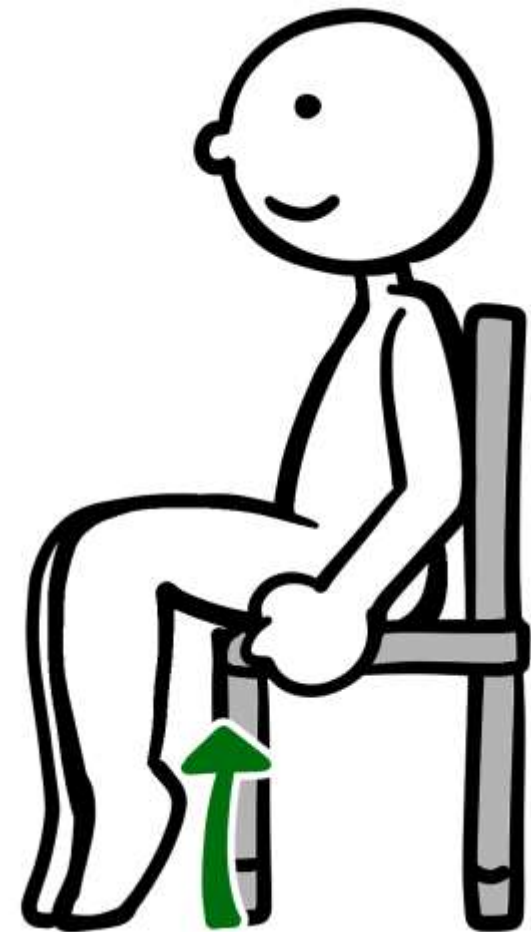
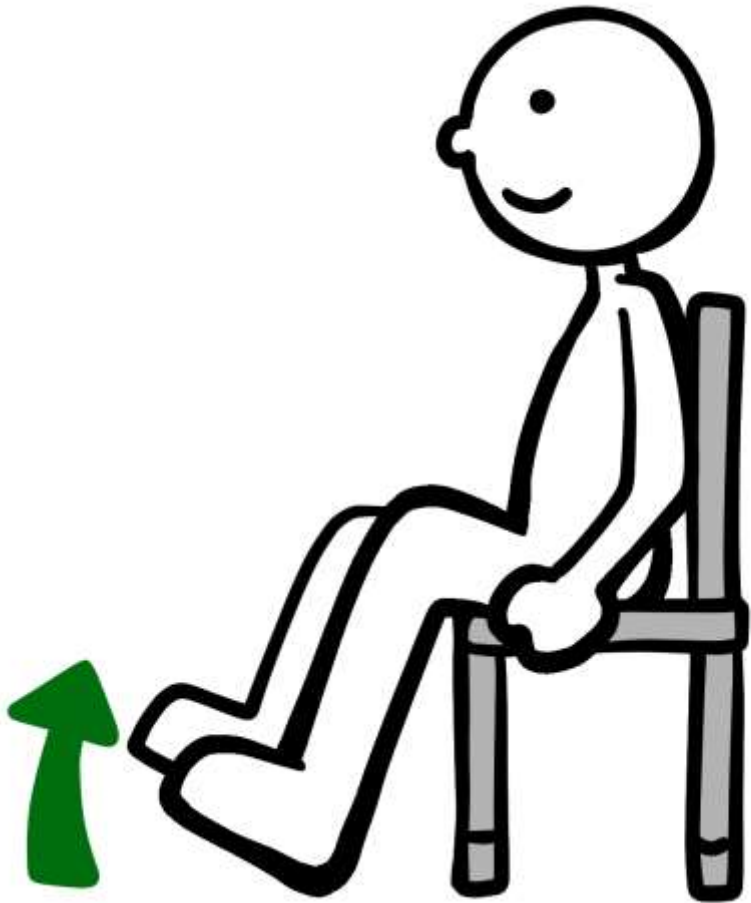
- ① 足踏み運動・膝のばし運動
- ② つま先上げ下げ運動





①足踏み運動・膝のばし運動

血流改善・筋肉の柔軟性UP



②つま先上げ下げ運動

血流促進・ポンプ作用UP



運動の紹介

2. 屋外・スペースがある場合

① 軽いウォーキング

② 椅子を使ったスクワット





運動は1回5～10分程度を目安に、1日3回程度に分けて



運動時の注意点

✓ 低血糖

- ・運動後にめまい・冷や汗・動悸が出たら低血糖の可能性あり

→ すぐにブドウ糖や甘い飲み物を摂取

✓ 転倒

- ・高齢者や神経障害がある方は転倒リスク高い

→ 壁や椅子を支えにしながら運動

運動時の注意点

✓ 脱水

- ・避難所では水分を控える傾向に

→ 便秘・尿路感染・高浸透圧高血糖のリスク

→→ こまめな水分補給

✓ 血栓症

- ・血栓ができやすい環境

→ 意識的に足先・つま先を動かす

→→ 突然の息苦しさ、胸の痛み、足のむくみや痛み、一時的な意識消失、手足が動かしにくい、呂律が回らないなどの症状に注意

運動時の注意点

✓ 足の傷やタコに注意

- ・感染症のリスクあり

→ こまめに足を観察

備えておくべきもの

- ブドウ糖ORジュース→【低血糖対策】
- 非常食(クラッカー、ナッツなど)
→【血糖コントロールのため】
- 水・経口補水液→【脱水予防】



備えておくべきもの

- 血糖測定器+予備電池→【自己管理のため】
- 歩きやすい靴+靴下→【足の保護、血流維持】
- カイロ→【冬場の寒さ対策】



まとめ

- ✓ こまめに運動を取り入れ、血糖値を安定させる
- ✓ 無理な運動はせず、低血糖や脱水をふせぐことが最優先
- ✓ 事前準備をしっかりと行い、災害時も安心して運動を続ける

補足：災害時の口腔ケア

✓ 見落とされがち【お口の健康が】命を左右する！

補足：災害時の口腔ケア

✓その時、歯はどうしますか？

→お口のケア = 命を守るケア

補足：災害時の口腔ケア

✓ 災害時の口腔リスク

- ・水不足 → 歯磨き・うがいすら難しい
- ・細菌増殖 → 粘膜炎・口内炎の原因に
- ・不快感 → 心身のストレスの増加

補足：災害時の口腔ケア

✓ 災害時のケアの実際

- ・ 歯ブラシがない → 水+ガーゼ OR ティッシュでのふき取り
- ・ 少量の水ですすぐだけでも効果あり
- ・ 入れ歯は1日1回以上洗浄
- ・ 唾液マッサージで口腔内の自浄作用を高める
- ・ ガム・アメ → 唾液を出す

補足：災害時の口腔ケア

✓ 災害時の口腔ケアは「命を守る最前線」

✓ お口の健康を守ることは、生活の質と命を守ることと同じ

ありがとう
ございました

