



運動療法のアーサイト



アーサイトとは、アートとサイエンスの造語。運動療法にはサイエンスが欠かせません。でも、サイエンスだけでは患者ココロは動かない。そこで、運動療法をアートで見える化！

第2回 アーサイトdeディベート

どうせ運動するなら

朝の時間！vs 夜の時間！あなたはどっち？

「運動は、食後がよいといわれるがなかなかできない」

「運動は、何時でもできると思うけど、なかなかできない」

食事の後じゃなくても、朝や夜の時間帯ってどうなの？

そこで、朝型運動を推奨する理学療法士と夜型運動を推奨する理学療法士の各2名1組で、朝型と夜型の運動のメリット、デメリットについて立論。また、朝なら、夜なら、運動できるけど…。と問われた糖尿病を有す、46歳の働き盛りの男性、72歳の専業主婦の女性の各症例への運動療法は、朝？夜？どっちを指導するディベートを開催します。

ご参加頂くみなさんが、今運動に取り組んでいるなら、それは朝？夜？、これから取り組むなら朝？夜？を参加時にお答え頂き、2つの症例については、ディベート後にお答え頂くアーサイトを行います。

オンライン開催日時 2021年9月24日(金) 19:30~21:00



モデレーター 東京医大八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科
理学療法士 健康運動療法士 CDJ 天川淑宏

ディベーター 裏面でご紹介

* 下記URL、またはQRコードよりZoomミーティングに事前登録して下さい。

<https://zoom.us/meeting/register/tJwqcOuspzwtE9T8Iett8Td4OzC5iWrexURN>
登録後、ミーティング参加に関する情報の確認メールが届きます。

【主催・問合せ先】 東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科
メール: dmnaika@tokyo-med.ac.jp

共催 東京医科大学八王子医療センター 医療連携室

朝の時間推奨派



佐々木 枝里(ささき えり)

所属:社会医療法人社団 順江会 江東病院

得意分野:代謝、認知症、高齢者

趣味:フラダンス、ゴルフ、バレーボール



長谷部 翼(はせべ つばさ)

所属:社会医療法人社団 健生会 立川相互病院
リハビリテーション部

得意分野:代謝、脳卒中、老年医学

趣味:サッカー観戦、釣り、読書

夜の時間推奨派



藁谷 里砂(わらがい りさ)

所属:社会医療法人ジャパンメディカルアライアンス
介護老人保健施設アゼリア

得意分野:代謝、老年医学、内部疾患、整形外科

趣味:ランニング、野球 スポーツ観戦

オリンピックが終わりオリンピックロス



水谷 健(みずたに けん)

所属:医療法人社団 東光会八王子山王病院
リハビリテーション科

得意分野:代謝、運動学、コアトレーニング

趣味:ピラティス、ヨガ、カメラ、スケートボード

CASE1

男性46歳 会社員(事務職) 妻 長男6歳 糖尿病歴2年

身長170cm 体重75kg BMI 26kg/m² (SMI 6.8 kg/m²)

血圧127/72(mmHg) T-cho 200mg/dl TG 160mg/dl HDL 40mg/dl LDL 130 mg/dl

FBG136 mg/dl HbA1c 7.4%

糖尿病合併症無し、循環器疾患無し、腰痛あるが特に治療は要さない

薬物治療 メトフォルミン

食事療法1800kcal

運動療法 特に禁忌事項無し 運動は積極に取り組んで体重も3%程度の減量が必要

家族3人暮らし、妻は週3日パート 食事は朝と夕食は自宅で摂る 昼は手作り弁当

仕事は9時～17時で土曜は隔週半日勤務、日曜と平日に隔週で休日あり、

通勤は徒歩5分、バス15分、徒歩3分の往復、仕事はほとんどが座業、少々ストレスあり

運動は、学生時代はテニスサークルに入っていた。就職してからは特に行っていない。

運動することは好きな方であるが、今は時間がなくて行えない

医師からは、4年前の健診では糖尿病予備軍であったが、今は立派な糖尿病といわれてショックを受けた。でも食事も生活も不規則でなく問題ないので、運動にも取り組むことで糖尿病の合併症も充分予防できるといわれ治療には前向きになった。

運動は朝か夜の時間帯でないとできない。どうせ取り組むのなら習慣化できるようにしたいが、目的に適した運動はどんなことすればよいか、それは朝か夜かを教えて欲しい

CASE2

女性72歳 専業主婦 糖尿病歴8年

身長152cm 体重43kg BMI 18.7kg/m² (SMI 5.3 kg/m²)

血圧130/80(mmHg) T-cho 200mg/dl TG 130mg/dl HDL 43mg/dl LDL 80mg/dl

FBG130mg/dl HbA1c7.4%

糖尿病合併症 腎症2期 網膜症SDR 神経障害なし、時々右膝腰痛あるが治療は要さない

薬物治療 DPP-4阻害薬

食事療法1450kcal

運動療法 特に禁忌事項無し 医師からは「運動は取り組んで貯筋ができればいいね」

夫と2人暮らし、長女家族は隣り町に住んでいる。夫が現職の時は早朝お弁当作りと夜は帰宅を待っての食事が40年続いていた。でも日曜は朝食以外は家事休みで外出に行くことが楽しみだった。それは夫の退職後の今も続いている。しかし、朝と夜は楽になった

今の生活は、毎日の家事と趣味である昼過ぎのテレビ、それと夫の将棋の相手。買い物は徒歩8分にスーパーがあるが、週1回、娘のクルマで大型店に行くので済む。

運動は、学生時代は軽音楽部に所属、子供ができる前まではクラシックバレエと日本舞踊を行っていた。体を動かすことや運動は大好き、でも今は運動は何もしていない。

医師からは「食事は完璧、生活も規則的で、私も見習おうと思うくらい問題ない」

ただし、最近体重が減ってきていて筋肉の減少が心配、それは血糖コントロールにも関係するので運動に取り組むことがこれからは必要。