

# 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！

## 健康運動指導士が、理学療法士が 私は「ここにこだわって」 糖尿病運動療法を指導している！ ～プログラムからプラクティス～

働き盛りのAさん45歳(男性)、3年前の健診で血糖値が少々高いと境界型と指摘された。気になることだが、特に身体に異変も感じないし、仕事も忙しく、でもちょっと体重が増える傾向もあるので食事には気をつけよう……………。

その1年後、予測していないコロナ禍となり、仕事は平時と異なる対応が必要となり……。そして、今年の健診では、思いもよらぬ糖尿病の入口にいると指摘された。

かかりつけ医からの「まだ薬を必要としている状態ではない。今こそ食生活の見直しと適度な運動に取り組んで、10年後もバリバリ仕事に打ち込める身体を持ちつづける必要がありますよ」と励まされる言葉に心動かされ、Aさんは「よし、運動に励もう」と決心！……………。

このAさんに「健康を維持していくには」と健康運動指導士より提示された運動、「病態生理を考慮した予防」と理学療法士より提示された運動。

今回は2人の運動療法のスペシャリストが、Aさんの「心と体を動かす」運動のメニューを紹介します。

### オンライン開催日時

**2022年1月28日(金) 19:30～21:00**

CIO 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  
理学療法士・健康運動療法士・CDJ 天川淑宏

**【お申込み】** ご参加にはZoom登録が必要です。  
裏面をご参照の上、事前にお申込みをお願い致します。

**【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

# 【お申込み方法】

**\* 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://us06web.zoom.us/meeting/register/tZAkdOqgrjwsGdHYJ2DTWZS7hi4-9-OsflzO>



- ①事前登録にはZoomのダウンロードとサインイン(ご自身のID(メールアドレス)、パスコード(パスワード)でのログイン)が必要です。(詳細は Zoom HP ご参照)
- ②事前登録後に登録されたメールアドレスに確認メールが自動配信されますのでご確認下さい。当日のご参加時に必要な登録者専用のURLが配信されます。
- ③当日参加時にもご自身のZoomパスコード(パスワード)が必要です。

# 【演者のご紹介】



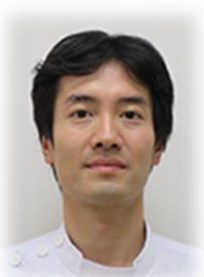
## アーサイト・プレゼンター

医療法人社団 高村内科クリニック  
健康増進センター 運動室室長  
健康運動指導士 寺本 由美子 先生



## アーサイト・プレゼンター

医療法人社団明芳会 高島平中央総合病院  
リハビリテーション科 副主任  
理学療法士 伊藤 信人 先生



## ドクターズ・コメンテーター

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 助教  
糖尿病専門医 廣田 悠祐 先生