

「ストレッチングで かるやかボディ作戦」

「糖尿病患者における動画視聴ストレッチング
プログラムの有効性の検討」
研究にご参加の皆様へ

東京医科大学 糖尿病療養 ストレッチ研究班
東京医科大学公衆衛生学分野
高宮朋子、小田切優子
東京医科大学病院糖尿病・代謝・内分泌科
伊藤祿郎、佐々木順子、鈴木亮



研究代表者からのメッセージ

東京医科大学公衆衛生学分野 健康スポーツ医 社会医学専門医・指導医 高宮 朋子

この研究に取り組むことになったきっかけは、身近な家族が糖尿病を患い、ウォーキングを続けていましたが、腰痛等の痛みを訴えるようになった姿を見てきたことです。

参加者の方に毎日ストレッチングを続けていただくことで「**動かしやすいカラダに変わること**」を実感していただき、生活の質がさらに向上することを期待するとともに、その結果が研究成果として示される事で、糖尿病療養の新しいエビデンスの一つとなることを期待しています。



糖尿病専門医からのメッセージ

東京医科大学糖尿病代謝内分泌内科

糖尿病専門医・指導医、内科専門医 伊藤禄郎

医師として大切にしていることは、患者さんご自身が自己管理を続けられるようサポートすることです。

私と一緒に毎日の少しのストレッチングで体を心地よく動かせるようにしてみませんか。



理学療法士からのメッセージ

東京医科大学八王子医療センター 理学療法士 天川淑宏

この度、ストレッチングプログラムのアドバイザーを担当しました東京医科大学八王子医療センター理学療法士の天川淑宏です。

心身へのストレスの1つ筋肉疲労の慢性化は、血糖調整に悪影響を及ぼします。その解消法には、ストレッチングがあります。

ストレッチングは、筋肉を調整し、動きやすい体と動きたくなる心を導く運動療法です。

本プログラムは、数多いストレッチングよりマスターして頂きたい種目をセレクトしました。