


特集・糖尿病予防

元気長寿の秘訣



体の具合に合わせて、何歳になっても運動を行うことが健康維持のために大切です。また、可能であれば、より強い運動を取り入れて、「全身持久力」を向上させるという概念が健康づくりに役に立つことが分かってきました。当初は体力がなくても、努力して体力向上できれば、後の健康につながれるようです。いろいろな工夫をして、楽しく体力アップをこころがけ、健康に過ごせるようにしていきたいもの。そこで、運動の大切さという点から、最近の運動に関する知見を、徳島県医師会糖尿病対策班班長で社会医療法人川島会川島病院糖尿病内科部長の野間喜彦さんに報告していただきました。