

ひまわりクリニックきょうごく

## ひまわり便り Vol.66

**6月1日より診療報酬改定に伴い、生活習慣病管理料Ⅱの移行が始まりました！**

厚生労働省からの指示により、「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」で通院中の患者さまには、生活習慣病管理料（Ⅱ）を算定し、『療養計画書』を作成して指導することが**必須**となりました。

ご受診の際には、『療養計画書』をお渡ししますが、この『療養計画書』作成時には、**患者さまの署名が必要**となりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

生活習慣病を**予防・改善**するために！日常生活の中でできる**運動療法**をご紹介します！！

元気な体で  
いきいきと過ごそう！

## ○ 自宅周辺でのウォーキング

いつもより少し早めに歩くことがポイント！

好きな音楽を聴きながらおこなうと、楽しく歩けますよ！！

(一日当たり20～30分程度を目安に)



## ○ 筋力トレーニング：ひざのぼし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。

伸ばし切ったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

余裕があれば重錘(1kg程度)バンドを足首にまくと効果が上がります。

(10回1セットから始めて、可能であれば3～4セットを目安に)



## ○ その他にも・・・

- ・ 通勤を自転車や徒歩に変える。
  - ・ バスや電車ではなるべく立つ。
  - ・ なるべく階段を利用する。
  - ・ 洗濯や掃除中に膝の屈伸運動などを取り入れる。
  - ・ 部屋を整理し、リモコンなど頻繁に使うものを少し遠くに置いたりする。
  - ・ 立ったままテレビを観る
- などなど生活活動も取り入れましょう！

出典：公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ⑥糖尿病より

ひまわり便りはホームページよりカラーで見ることが出来ます！

<https://www.kyogoku-clinic.com/>

ひまわりクリニックきょうごく

検索