

高松健康支援室です

脱メタボで 糖尿病予防対策

令和元年12月11日

徳島にて13名の
参加

阿部先生の筋トレ体操

運動によりインスリンの効きをよくするため、立ったり、座ったりの繰り返しでしっかり動きました。



最初はぐー。
じゃんけん、
ぱー！



凝っていると、
固いぐりぐり
があります！



硬直した筋肉
がほぐれてき
てマース！



測定 & 栄養講話



血糖測定・筋質測定
を全員に行いました。



血糖値をうまくコント
ロールするコツ～食事編～
として管理栄養士から
血管を守る食事のとり
方を説明しました。

みんなで集合！

みんなで「健康づくり宣言書」
を持って、記念撮影♪♪♪

