菊池郡市医師会立病院
糖尿病センターからのお知らせ

2026年
秋号①

季節の変わり目は血糖値が乱れやすい!?

夏の暑さによる疲れに秋の寒暖差が重なるこの時期は、自律神経の乱れから血糖値が不安定になりがちです。
まずはストレッチなど今の自分にできる適度な運動から始めて、自律神経と血糖値の安定を目指しましょう。

いつでも簡単にできるストレッチを紹介します

【首・背中のストレッチ】



1. 頭の横に手を置く
2. 横に倒す

1. 斜め前に倒す

1. 両手を頭の後ろに組む
2. 前に倒す

- 10秒×2〜3回
- 呼吸はゆっくりと鼻から吸って口から吐きながら
- 反動はつけずに手の重さだけでじっくり伸ばす

一般社団法人　菊池郡市医師会
菊池郡市医師会立病院　糖尿病センター
〒861-1306　熊本県菊池市大琳寺75番地3　TEL:0968-25-2191(代表)　FAX:0968-24-5762(代表)

菊池郡市医師会立病院
糖尿病センターからのお知らせ

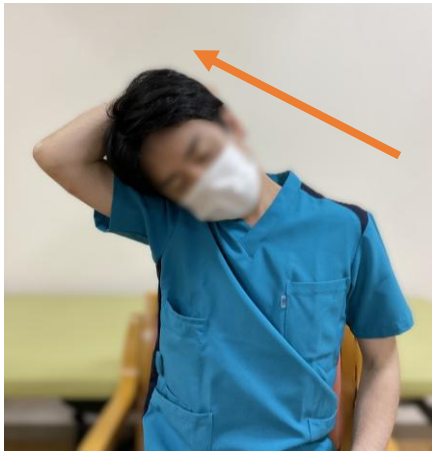
2026年
秋号①

季節の変わり目は血糖値が乱れやすい!?

夏の暑さによる疲れに秋の寒暖差が重なるこの時期は、自律神経の乱れから血糖値が不安定になりがちです。
まずはストレッチなど今の自分にできる適度な運動から始めて、自律神経と血糖値の安定を目指しましょう。

いつでも簡単にできるストレッチを紹介します

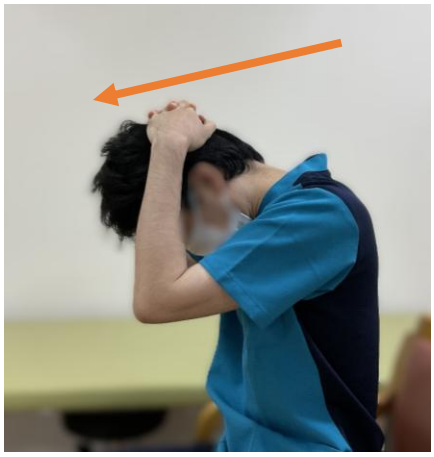
【首・背中のストレッチ】



1. 頭の横に手を置く
2. 横に倒します



1. 斜め前に倒します



1. 両手を頭の後ろに組む
2. 前に倒します

- 10秒×2〜3回
- 呼吸はゆっくりと鼻から吸って口から吐きながら
- 反動はつけずに手の重さだけでじっくり伸ばす

一般社団法人　菊池郡市医師会
菊池郡市医師会立病院　糖尿病センター
〒861-1306　熊本県菊池市大琳寺75番地3　TEL:0968-25-2191(代表)　FAX:0968-24-5762(代表)

