

糖尿病運動相談（全3回）のご案内

専門的な運動プログラムの処方

血糖管理、減量、筋力維持・向上を目的とした専門的な運動プログラムを処方します。



日本糖尿病協会
公式キャラクター「マルくん」

“元気に動ける身体”を目指した運動指導

加齢による筋力・体力低下を防ぎ、「動ける身体」をつくることは重要です。筋力や体力、合併症などを考慮しながら、無理のない範囲での身体活動の工夫や運動機能改善に向けた指導を行います。

運動相談担当



本田寛人
理学療法士
日本糖尿病療養指導士
認定理学療法士（代謝、健康増進・参加）

運動相談の流れ

事前チェック（無料）
問診、身体機能評価

- 1回目 運動相談①（実技あり）
- 2回目 運動相談②（実技あり）
- 3回目（1回目より半年後）
運動相談③、身体機能評価

曜日：毎週水曜日 午前

時間：20分

料金：全3回 2,500円（税抜）
（単回 1,000円（税抜））

※希望される場合は他の
受診時の運動相談も可能