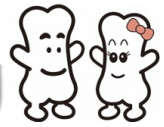


令和7年 6月 若田だより



衣替えの季節を迎え、道行く人の服装も軽やかになってまいりました。

診療時間の延長のお知らせ 土曜日は午後13時半まで受付をしておりましたが、午後3時から2人体制で午後5時までの2時間を予約制で行うことになりました。完全予約制ですが急患は大丈夫です。

今月は、糖質疲労について紹介します。糖質疲労とは、簡単に言うと、糖質の摂取が過剰になったり、血糖値の急激な変動が繰り返されたりすることで、体がエネルギーをうまく使えなくなり、疲労感を感じやすくなる状態のことです。具体的には、以下のようなメカニズムが考えられています。血糖値の乱高下：糖質を摂りすぎると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが大量に分泌されます。その後、血糖値が急降下すると、エネルギー不足を感じて疲労感や眠気が生じます。インスリン抵抗性：血糖値の乱高下が続くと、インスリンの働きが悪くなり（インスリン抵抗性）、血糖値が下がりにくくなります。すると、細胞がエネルギーを取り込みにくくなり、疲労感につながります。慢性的な炎症：高血糖の状態が続くと、体内で炎症が起りやすくなります。この慢性的な炎症も、疲労感の原因となります。

栄養素の消費：糖質の代謝にはビタミンB群などの栄養素が必要ですが、糖質を摂りすぎるとこれらの栄養素が大量に消費され、不足しやすくなります。栄養不足も疲労感につながります。糖質疲労になりやすい人の特徴としては、以下のようなものが挙げられます。＊甘いものや炭水化物をよく食べる ＊食事の時間が不規則 ＊運動不足 ＊ストレスが多い 糖質疲労を改善するためには、以下のような対策が有効です。＊糖質の摂取量を控える（特に精製された糖質） ＊食物繊維を多く摂る ＊タンパク質や脂質もバランスよく摂る ＊血糖値の急上昇を抑えるために、食べる順番を工夫する（野菜から食べるなど） ＊適度な運動をする ＊睡眠をしっかりとる ＊ストレスを解消する 心当たりの方は、上記の対策を続けると、徐々に身体が疲れにくくなっている事に気がつくと思います。また、さほど食べてもいないのに太りやすい人も糖質疲労を疑ってみてください。和食など、ご飯や麺が中心の方は糖質疲労が多い傾向があります。ご飯やパンを減らしてみ、体の変化を試してください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	1	0	1	1

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	0	1	0	1	0	1
午 後	0	4	3	5	2	3

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	5	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきつず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	3	0	1	2	0	●
わかたきつず	0	0	0	0	0	2

●わかたびじょんは7月から土曜日開所予定です！

2025・6・1 現在

理想の身体へ!
Change

本気で変わる
2ヶ月

体験料 **5000円**
無料!

6月末まで
新規入会金
通常10,000円
当日入会で

詳しくは
LINEへ

052-602-9213
名古屋市緑区若田3-1002

体験は随時実施中

WAKATA PHYSIO STUDIO