

糖尿病 ワンポイントアドバイス

糖尿病治療に対する「運動療法」

糖尿病治療には食事療法・薬物療法と並んで運動療法が有効な手段とされています。

●運動療法にはどんな効果があるのか？

- ①血糖値を下げる ②インスリンの効きが良くなる ③減量効果 ④高血圧や脂質異常症の改善 ⑤心肺機能向上 ⑥ストレス解消

●具体的にどんな運動をすればいいのか？

代表的な運動として有酸素運動、無酸素運動があります。

●運動を始める前の注意点

- ▶運動を安全かつ効果的に行うためにまずは医師に相談しましょう。
- ▶運動の前後にはウォーミングアップとクールダウンを

忘れずに行いましょう。

▶低血糖症状を理解して低血糖に注意して行きましょう。

▶腰や膝に痛みがあれば無理をしないようにしましょう。

●まとめ

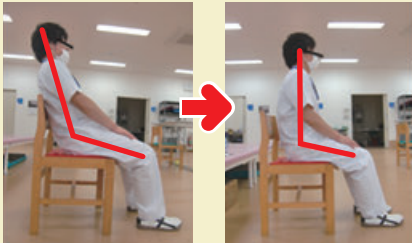
運動療法は、糖尿病だけでなく、病気やケガをしにくい体づくりができるものです。そのため、運動は継続することが求められます。はじめから本格的な運動を行うにはハードルが高いため、日常生活の中で体を動かす機会を作り、運動習慣を身につけていきましょう。このワンポイントアドバイスが皆様の健康な生活を獲得するための【はじめの一步】となりますように。

	有酸素運動	無酸素運動(筋力トレーニング)
特徴	酸素を十分に取り込み血糖や脂肪を効率よく燃焼させることを目的とした全身運動。	筋肉量を増加させ、インスリンの効き目や基礎代謝の向上を目的とする運動。
運動の種類	ウォーキング、サイクリング、ジョギングなど	スクワットやゴムを用いた体操など
運動の方法	<ul style="list-style-type: none"> ▶頻度：週に3～5回 ▶時間：20～60分 ▶強度：50歳未満であれば1分間に100～120拍以内、50歳以降は1分間に100拍以内 	<ul style="list-style-type: none"> ▶頻度：週に2～3回 ▶回数：1つの運動に対して10～15回 ▶強度：「きつい」と感じない程度から開始。腰や膝に不安のある方は負荷量に注意してください。

※血糖値のピークは食後1～2時間後のため、その時間帯に行うのが理想です。※有酸素・無酸素2つの運動を組み合わせることで効果がより得られやすい。

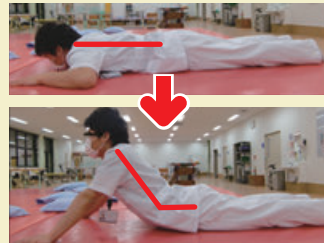
自宅でできる筋力トレーニング(初級)紹介

腹筋



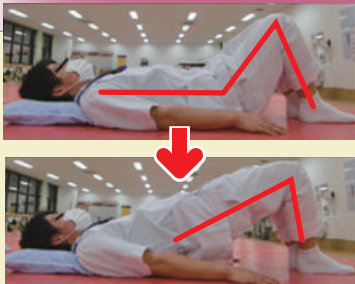
- ①背もたれに背中をつけて始めます。
- ②背もたれから背中を離してゆっくり体を起こします。
- ③背中を背もたれに戻すときもゆっくりと戻しましょう。

背筋



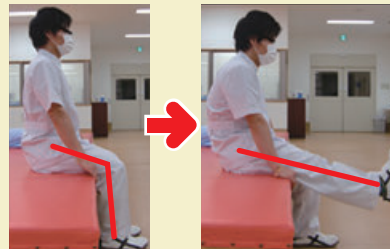
- ①うつ伏せになります。
- ②できるだけ背筋を意識しながら手の補助を使って体を反るように起こします。
- ③手の補助はできるだけ使わないようにしましょう。

お尻の筋肉



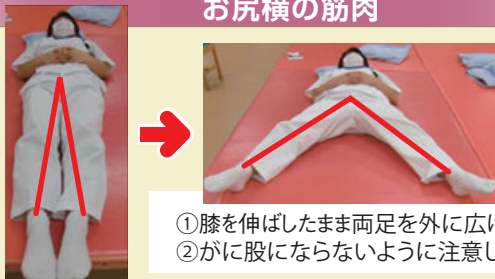
- ①仰向けで両膝を曲げます。
- ②腕で補助しながらお尻を床から上げます。
- ③上げ下ろしはゆっくり行いましょう。

太ももの筋肉(左右)



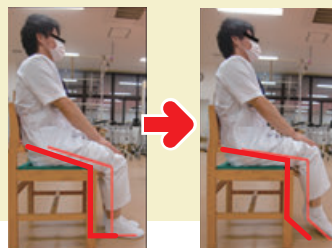
- ①座った姿勢から始めます。
- ②膝を完全に伸ばしてから元に戻します。

お尻横の筋肉



- ①膝を伸ばしたまま両足を外に広げます。
- ②がに股にならないように注意します。

ふくらはぎの筋肉



- ①椅子などに座って始めます。
- ②かかとだけを床から上げます。

(理学療法士 村井 伯啓)