



01 糖尿病と運動

臨床研究部からのお便りー第38回ー

02 5病棟の生活のひとコマ[®]
医療福祉相談室より

異動のごあいさつ

03 やまばとギャラリー情報コーナー
通所支援事業のひとコマ

三重病院のウォーキングコース vol.4

04 病院からのお願い

外来からのお知らせ／外来診察のご案内

糖尿病と運動

糖尿病治療の3本柱は、食事療法・運動療法・薬物療法です。
今回は、運動療法のポイントについてご紹介します。

運動療法の効果は？

- ▶ 血糖値の改善
- ▶ 肥満の予防・改善
- ▶ 筋委縮や骨粗しょう症の予防
- ▶ 高血圧や脂質異常症の改善
- ▶ 運動能力や心肺機能の向上
- ▶ 自律神経機能の改善

どんな運動がいい？

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、効果がより得られます。運動前後で準備運動(軽い体操)や整理運動(ストレッチ)をお勧めします。

① 有酸素運動

ウォーキングやサイクリングなど、1回20~30分、週に3回以上行いましょう。

ウォーキング

顎を引いて背筋をのばしながら
腕は自然に振る
いつもより少し早めに歩きましょう



② 筋力トレーニング

膝を伸ばす運動やかかとあげ運動などがあります。息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。10回1セット、「きつい」と感じない程度から開始しましょう。

膝を伸ばす運動

伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりとおろします



かかとあげ運動

できるだけゆっくり上がってゆっくりおろしましょう



③ 日常生活の中での生活活動

スポーツに限らず、家事やガーデニング、仕事にまつわる身体労作で活動的にすることが重要です。

運動を行う際の注意は？

- * 医師に相談しましょう。
(合併症がある場合や血糖コントロールが不十分な場合は、運動制限があります。)
- * 食事療法を継続しながら運動療法を行いましょう。
- * 薬物療法中は食前の運動は控えましょう。
- * 痛みがある時は中止しましょう。
- * 自分の足に合った靴で行いましょう。



当院では、糖尿病の合併症のある入院患者さんに対して、リハビリテーションを実施しています。筋力低下や膝痛、しびれ、足腰の不安定さがある方にはポールウォーキングを取り入れ、病院ウォーキングマップを作製して、患者さんに合わせた運動療法を指導しています。詳しくは内科にご相談ください。

参考文献：
糖尿病理学療法診療ガイドライン他

ポールウォーキング

2本のポールを利用して、右手と左足が交互になるように前に出します



(理学療法士長 鈴木 ちか)
(内科医長 荒木 里香)