

STOP 糖尿病

糖尿病の運動療法について

糖尿病ケアチーム通信 4号

運動療法の効果

- 運動をすることにより、血糖値を下げることや肥満を改善
- 心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを下げる効果
- 認知症やガンを予防する効果
- 運動することにより、爽快感が得られストレスの解消

※糖尿病に対して、運動をするという事は体にとっていいことづくめばかりなのです。

運動の種類を大きく分けると「有酸素運動」と「レジスタンス運動（通称筋トレ）」の2種類あり今回は代表的なエクササイズをご紹介します。

有酸素運動

（ブドウ糖が細胞に取り込まれインスリンの効果が高まります）

100kcal消費する運動と時間

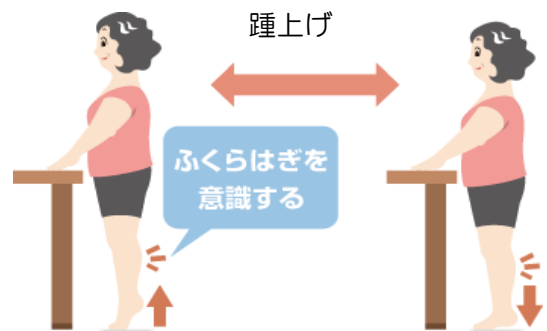
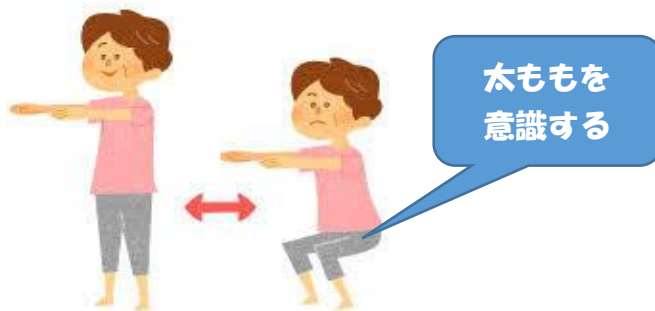
（体重60kgの場合）



※駐車場を遠くに止めて歩く、エレベーターでなく階段を利用する。
草取りや窓ふきなどの家事など日常生活で工夫する事によっても運動効果があります。

レジスタンス運動（インスリンの働きが改善することにより、血糖値を下げる効果があります）

スクワット
（椅子からの立ち座り）



運動療法で大事なことは、継続することです！！

- 最初は楽にできるところから始めて、毎日つづけられそうな負荷を自分で見つけて継続する事が重要です。（理想は楽である～やや楽である程度）慣れてきたら徐々に回数や強度をあげて行きましょう

文責：リハビリテーション科 晴山隼