



運動の時間が取れない人はどうしたらいいの？

① 身体活動＝運動＋生活活動を増やす。

身体活動によるエネルギー消費は、計画的に実施された運動よりもそれ以外の生活活動によるものが大きいことが知られています。厚生労働省による「健康ガイド 2006～生活習慣病予防のために～〈エクササイズガイド 2006〉」では、運動ではなく、身体活動＝運動＋生活活動を全般的に増やすことが強調されています。

② non-exercise activity thermogenesis (NEAT) の増加が重要

NEAT とは生活活動としてのエネルギー消費であり、姿勢の保持や家事、買い物、通勤などの移動、仕事、余暇活動など、低～中等度強度を中心に様々な余暇活動が含まれます。NEAT を増やす方法としては、職場などは積極的に階段を使う、駐車場を選ぶ際は遠くの場所ににするなどが挙げられます。また、家庭では窓ふきや風呂掃除などの家の掃除をこまめに行う、床拭きはモップを使わず雑巾がけをする、リモコンは遠くに置いておく、洗車は自分でする、立ったままテレビを観る、などが考えられます。

③ 細切れ運動でも血糖コントロールが期待できる。座位時間を減らすことも重要

健常者を対象に9時間のデスクワーク中、1日1回30分間の歩行をした場合と、30分ごとに1分40秒の歩行をした場合とで血糖値とインスリン値の変化に違いがあるかどうか調べた研究があります。その結果、30分ごとに1分40秒間の歩行をした場合では、1日1回30秒間の歩行をした場合と比べて、曲線化面積が血糖値では37%減少し、インスリン値も18%減少していました。すなわち、短時間の運動を繰り返す、いわゆる細切れ運動でも血糖降下作用があることがわかりました。

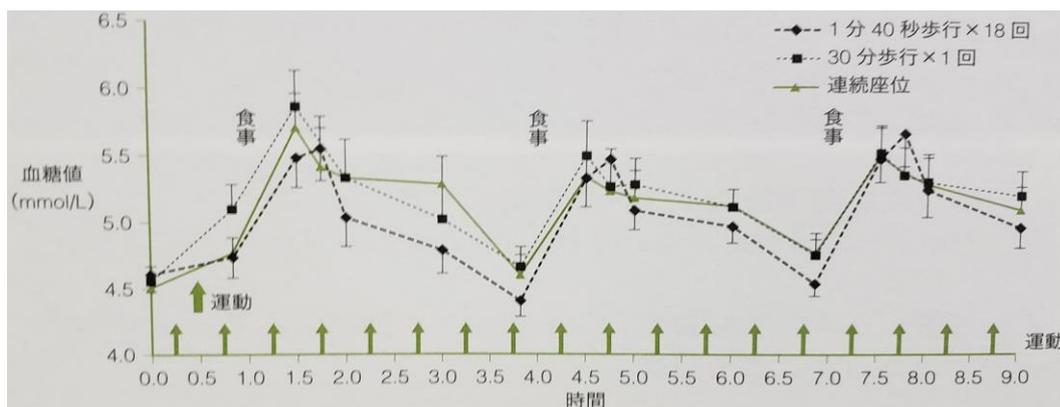


図 7-9 細切れ運動でも血糖値は低下する

(Peddie MC, et al : Breaking prolonged sitting reduces postprandial glycemia in healthy, normal-weight adults : a randomized crossover trial. Am J Clin Nutr 98 : 358-366, 2013 より引用・改変)



推奨文献：1) 井垣 誠：身体活動。大平 雅美，他（編）：糖尿病の理学療法。Pp101-114,メジカルビュー社，2015

2) 小熊祐子（編）：[特集]糖尿病運動療法：運動指導成功のためのノウハウ。臨床スポーツ医学 30 巻 10 号，2013

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

