



NEATを意識しましょう！！

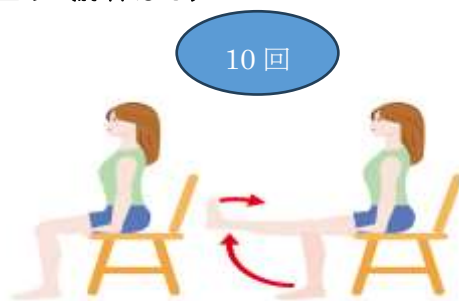
NEAT とは non-exercise activity thermogenesis（非運動性活動熱産生）の略で、姿勢の保持や家事、買い物、通勤などの移動、仕事、余暇活動など、運動以外の生活活動としてのエネルギー消費の事です。日常生活の活動量を意識することで、エネルギー消費が増加し、糖尿病の予防及び悪化の抑制に役立ちます。

日常生活でのNEATを増やす方法

1. **立つ時間を増やす。** 可能な限り座る代わりに立つように！
※例えば、電話を掛けるときに立つ、立ってテレビを見るなど。
2. **階段を使う。** エレベーターの代わりに階段を。日常的に運動量を増やすことができます！
3. **歩く機会を増やす。** 買い物の際に遠回りする、また昼休みに散歩するなど、歩く機会を意識的に！
4. **家事を積極的に行う。** 掃除、洗濯、料理などの家事を積極的行いましょう。
※カロリーを消費するだけでなく、家もきれいになり一石二鳥！
5. **デスクエクササイズ** 仕事中にデスクで出来る簡単な運動を取り入れる事でNEATを増やすことができます。

デスクエクササイズ ※ベッドサイドや自宅でもできます！！

① 足上げ（膝伸ばし）



③ 座ったままのストレッチ



② プッシュアップ



④ 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いきましょう