

糖尿病教室

おさらいしよう！運動療法の基本

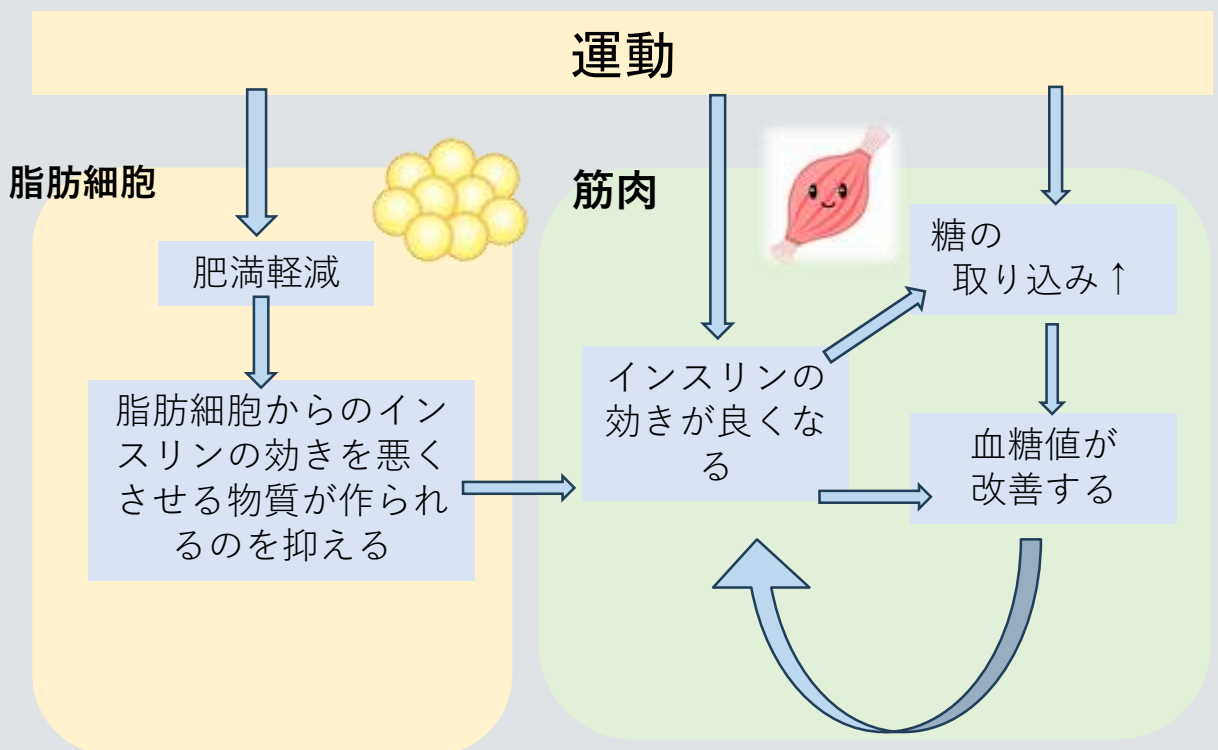
運動療法とは？

運動療法は食事療法とともに糖尿病治療の基本です。

①筋肉を動かすことによってブドウ糖や脂肪酸が使われて、血糖値が下がります。

②運動を継続することによって、インスリンの働きが改善されます。

(インスリン抵抗性の改善)



その他の効果

- ・ 体重減少
- ・ 転倒や骨粗鬆症の予防
- ・ 高血圧や脂質異常症の改善
- ・ 心肺機能や体力の向上
- ・ ストレス解消

どんな運動をすればいい？

【有酸素運動】

全身の大きな筋肉をつかい、身体で酸素を使わせ、糖や脂肪を燃やしながら行う運動です。

例) 歩行, ジョギング, 水泳 etc

【レジスタンス運動】

筋肉に抵抗(レジスタンス) をかける動作を、くり返し行う運動です。

筋肉量や筋力をつける目的で行い、基礎代謝を上げ、エネルギーを消費しやすい体を作ります。

例) ジムの筋トレ, スクワット etc.

どのくらい運動すればいい？

有酸素運動の継続時間は、『30分×1回』でも『3分×10回』でも、ほぼ同じ効果があります。

時間が取れるときは **1回10～30分程度**の有酸素運動を**週3～5日以上**行いましょう！

まとまった時間が取れない場合は車を遠い場所に止め、歩く距離を延ばしたり、洗濯や掃除などの家事で細切れに動くようにし、**一日の歩数を+2000～3000歩**を目指しましょう！

レジスタンス運動ではなるべく大きな筋肉の運動メニューで、**6～10種類**のレジスタンス運動を**1セット10～15回**で繰り返します。

週に2日以上行うと効果的です。徐々に強度やセット数を増やしましょう。

運動強度はどのくらいがいい？

運動を安全に効果的に行うためには運動強度の管理が重要です。強度が弱すぎても効果が得られず、強度が強すぎても心臓や全身に負荷がかかりすぎてしまいリスクにつながることもあります。

運動強度の指標となるのが脈拍です！

糖尿病の運動療法における適度な脈拍の目安

59歳以下…120拍/分

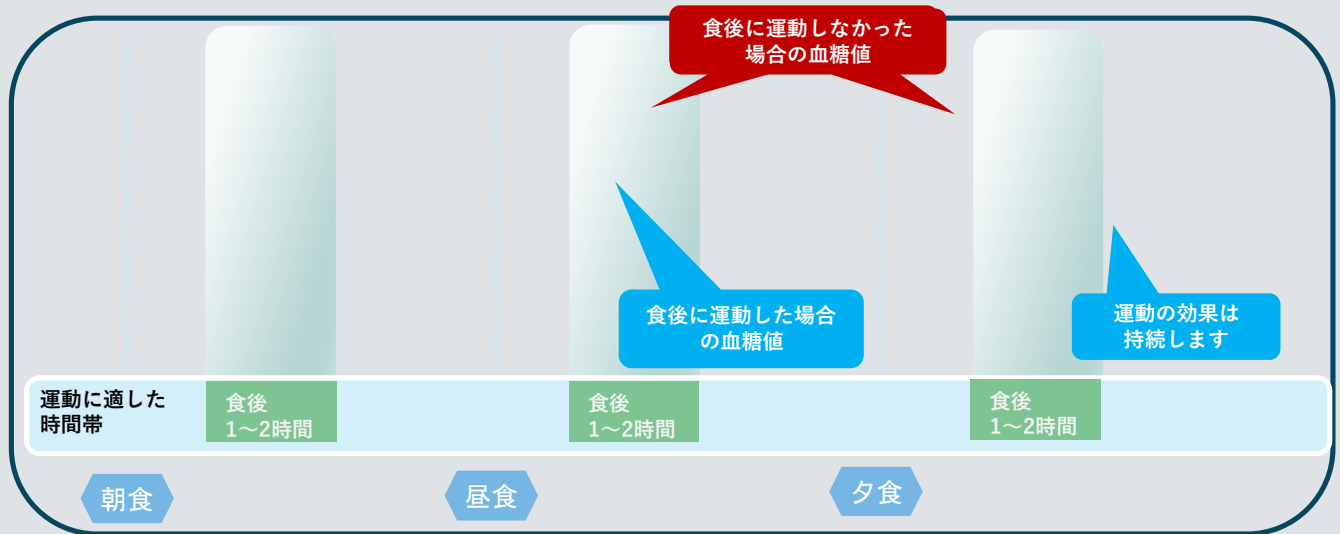
60歳以上…100拍/分

やるからには効果的なタイミングで！

血糖値は食後2時間がピークとされています。ピーク前に運動をし、血糖値の上昇を抑える血糖コントロールに効果的です。

食直後は消化のために血液が使われる為、消化が落ち着いた**食後1時間後が絶好のタイミング**です。

食後から時間が過ぎると空腹状態となり、低血糖を引き起こすリスクが高まってしまいます。



運動療法の注意点

<運動の実施を見合わせる時>

- 血糖のコントロールが悪い時
- 筋肉や膝や腰など関節に痛みや違和感があるとき
- 睡眠不足や血圧、体温などの体調の変化があるとき
- 天気が悪いとき、暑さや寒さが厳しいとき

<運動を直ちに中断するとき>

- 胸痛や、胸部の圧迫感、呼吸困難感があるとき
- 脈が乱れたり、動悸がするとき
- めまいがしたり、目の前が暗くなる時
- 顔色が悪くなったり、冷や汗がでたり、意識が朦朧としたとき

必ずしましょう！
準備運動&整理体操