

## ストレッチやヨガで血糖値をコントロールしよう！

年末年始でたくさん食べすぎてしまった方、お家でテレビのお守りをしていた方も多いのではないのでしょうか？

そこで気になるのは血糖コントロール・・・

血糖コントロールする基本は、大切な3本柱の**食事療法**、**薬物療法**、**運動療法**です。

運動療法と聞くと、有酸素運動や筋トレをイメージされると思いますが、運動に苦手意識がある方も少なくないのではないのでしょうか？



そんな方もご安心下さい！

ストレッチやヨガでも血糖値が下がることが発表されています。ブログではヨガによる血糖コントロールについても紹介します。

### ストレッチの効果

【ストレッチング＝筋肉を伸ばす】

- ・筋肉が伸びやすくなることにより関節が大きく動くようになる！
- ・筋肉のコンディションを整える！
- ・ケガの防止！
- ・疲労により固くこわばった筋肉をやわらかくほぐす！
- ・精神的にリラックスする！

ストレッチには2種類あります

▶スタティックストレッチ(静的ストレッチ)

反動をつけずに筋肉をゆっくり伸ばすストレッチのこと  
スタティックストレッチを1つの部位ごとに20秒～30秒間、  
これを2～3セット行うことで柔軟性の向上が期待できる

▶ダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)

体を大きく動かして筋肉を“伸ばす・縮める”を繰り返すことで、血行を促進して筋肉を温めつつ、関節の可動域を広げていくストレッチのこと  
有名なものだと「ラジオ体操」がダイナミックストレッチの代表例

# ヨガをやってみよう！

## ヨガとは

元は古代インドで生まれた修行法。ストレッチとは少し異なり、呼吸を意識しながら様々なポーズをすることで、筋肉の柔軟性が高まるだけでなく、体幹も鍛えられ、代謝が向上し、カロリーを消費しやすくなります。また、呼吸や瞑想をすることで、心や体を整えます

## ヨガの効果

柔軟性がアップする！  
美しくなれる！  
集中力がアップ！  
精神が安定する！  
血行促進・代謝アップ！

## 背骨

背骨を全方向に動かし緊張やこわばりをほぐします。

### 息を吸いながら頭上で合掌する

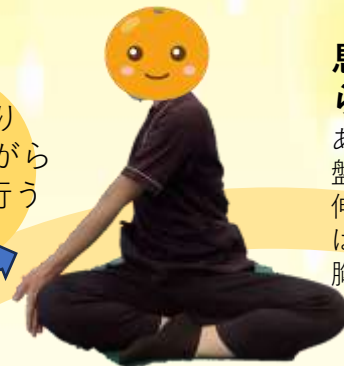
両手を横から持ち上げ頭上で合掌です。背筋を伸ばし肩はラクにする。

3

### 息を吐きながら上体を倒す

上体を横に倒し、視線を天井に向ける。息を吸って上体を戻し反対側も同様に3セット行う。

ゆっくり呼吸しながら3呼吸分行う



### 息を吸いながら胸を開く

あぐらの姿勢で骨盤を立てて背筋を伸ばす。両手を伸ばし背中を反らし胸を開く。

1

ゆっくり呼吸しながら3呼吸分行う



### 息を吐きながら上体をねじる

上体をねじり、両手を太ももとお尻の後ろに置く。息を吸って正面に戻り反対側も同様に3セット行う。



### 息を吸いながら左手を上げる

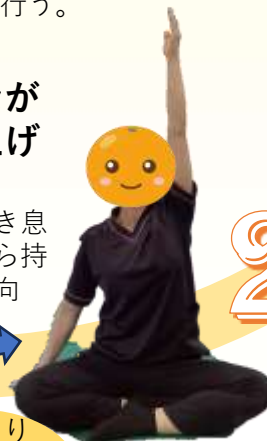
右手を床につき息を左手を横から持ち上げ天井に向かって伸ばす。

2

### 息を吐きながら背中を丸める

骨盤を後ろに倒し、自分を抱きしめる。この動きを呼吸に合わせて3セット行う。

ゆっくり呼吸しながら3呼吸分行う





# 肩関節・肩甲骨

肩甲骨から大きく動かす意識で行いましょう

**6**  
両腕を前から後ろに回す  
指を肩にのせ、肘で円を描くように前から後ろに回す。呼吸を意識しながら、5回行う。



**7**  
腕を後ろから前に回す  
次は、肘で円を描くように後ろから前に回す。呼吸を意識しながら、5回行う。



**5**  
息を吐きながら上体を前に倒す  
肩甲骨を寄せて、手を天井に引き上げながら額を床につける。息を吸いながらもとに戻り、この動作を3呼吸分繰り返す



**4**  
手を体の後ろで組んで胸を開く  
息を吸いながら肩甲骨を寄せて背中を反らす  
息を吐きながらもとに戻り、この動作を3呼吸分繰り返す



**1**  
胸の前で指を組み背筋を伸ばす  
正座になり、胸の前で指を組み、息を吸いながら背筋を伸ばす。深い呼吸で3回繰り返す



**2**  
息を吐きながら背中を丸める  
手の平を返し腕を前に伸ばす。骨盤を後ろに倒し、背中を丸めて視線はおへそに。息を吸いながらもとに戻り、この動作を3呼吸分繰り返す



**3**  
息を吸いながら上に伸びる  
上体を起こし、手を天井に向け真上に伸びる。骨盤を立て、背中・腕を伸ばす。  
息を吐きながらもとに戻り、この動作を3呼吸分繰り返す



## ヨガのポイント

### ◆タイミング

朝や夜など習慣にしやすい時間に。食後は避けて

### ◆食事・水分

満腹の状態は避けて、水分ものを潤わせる程度に

### ◆服装

手足が自由に動かせるラクな服に着替えましょう

### ◆場所・環境

マット1枚分の空間があれば大丈夫

### ◆注意点

調子が悪い時や、痛みがある時は無理せずにお休みをしましょう