

知っていますか？運動の魅力

済生会奈良病院 糖尿病指導検討委員会

- 血糖のコントロールには運動が必要だと言われたけど、どのようにすればいいの？
- 運動はからだにいいと言われるけど、どんな効果があるの？
- 有酸素運動と一緒に行った方がいいと言われるレジスタンス運動って何？
- 実際に運動をしてみましょう！！

運動の効果



運動の種類や頻度・運動量の目安

運動の種類

歩行やジョギングなど有酸素運動だけでなく、レジスタンス運動（いわゆる“筋トレ”）のどちらの運動も行うと効果的



運動の頻度・運動量の目安

頻度：可能であるならば週3～5回

運動量：少し汗ばむか、鼻呼吸が口で呼吸しなければならないくらいの強度
20～60分間の運動を目標（最初は10分程度で区切ってもOK♫）

実際に運動を行っていきましょう！！



【運動を行う際の注意点】

- ・ 主治医の先生に運動を行って良いか確認しましょう
- ・ 体調が悪い時や空腹時は無理に行わないようにしましょう
- ・ 心臓・腎臓の機能が低下している時は行わないようにしましょう

まずは…

□行っていて楽しい運動を見つけましょう

□日常生活の中に運動を取り入れていきましょう

家事（拭き掃除やお風呂掃除・買い物など）も立派な有酸素運動です



ひと駅分歩く

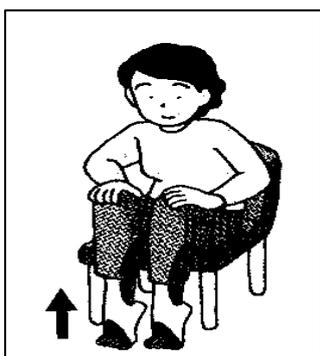
エレベーター
⇒ 階段



□座って行える運動

※運動中は呼吸を止めずに8～10回程度行いましょう

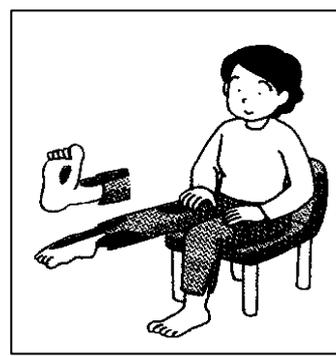
踵上げ運動



つま先上げ運動



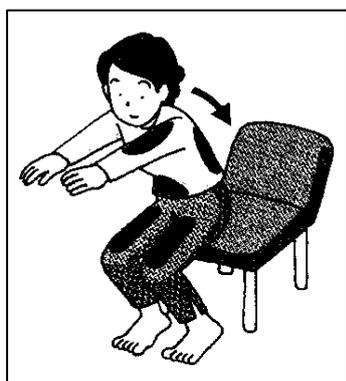
膝の伸ばす運動も加えて



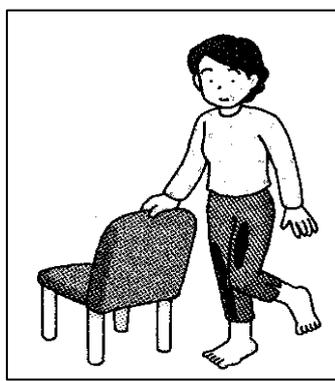
□立って行える運動

※転倒などがないように安全に留意して行いましょう

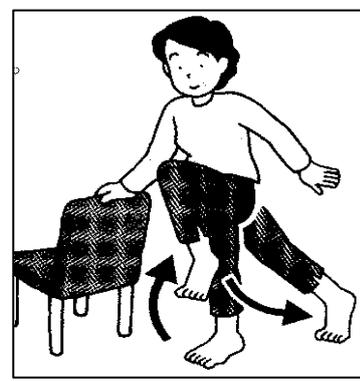
立ち座り運動



片足立ち運動



足振り運動



運動療法は単体で行うものではなく、食事療法などと一緒に行うことが大切です
このパンフレットを手にとったのを機に、生活を見直してみてもいいかもしれません