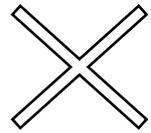


# 糖尿病



# 運動

日常生活の中で出来る運動を見つけよう

社会福祉法人 大阪暁明館病院  
リハビリテーション科 西角 香奈恵



# 運動の目的と効果

---

## 運動の目的

- ・インスリンの効きを良くし、血糖値の上昇を抑える
- ・糖尿病の発症予防、糖尿病の進行防止

## 運動の効果

- ・運動によって筋肉を使うことで糖の取り組みが促進される
- ・内臓脂肪の減少
- ・ストレスの解消・爽快感



- ★運動時間は20～60分、食後1～2時間ごろに行うと食後の高血糖が改善しやすいです
- ★運動頻度は週に3～5日
- ★運動の強さはは自覚的に「ややきつい」と感じるか、軽く汗ばむ程度が良いです

# 運動について よくあるお悩み

---

忙しくて、  
わざわざ運動の時間  
なんてとれない・・・

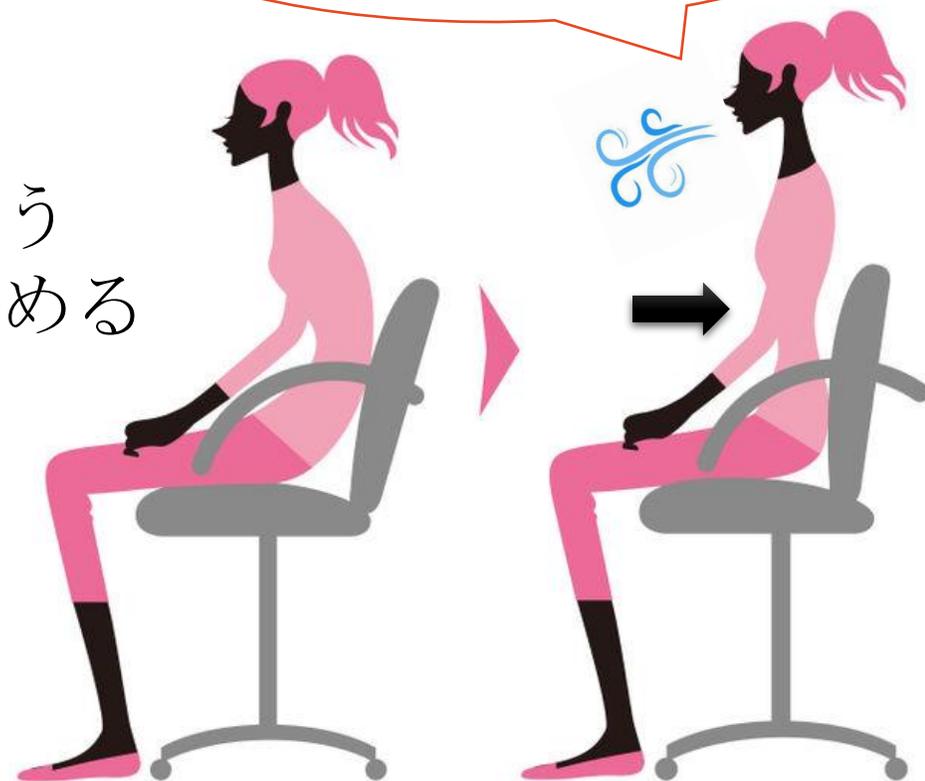
そもそも運動なんて  
興味ない・・・

これまで運動する  
習慣がなかったし、  
めんどうだ・・・

# 忙しくて運動の時間がとれない・・・

- 速足で歩く
- 駅手前で降りて歩く
- 階段を使うようにする
- 休憩時間に少し遠くのトイレまで歩く
- デスクワークは腹筋を意識した姿勢で行う
- まずは歩く習慣を身につける事からはじめる

息を吐きながらお腹をへこませると腹筋を鍛えることができます。



# 運動習慣がなくめんどうだ・・・

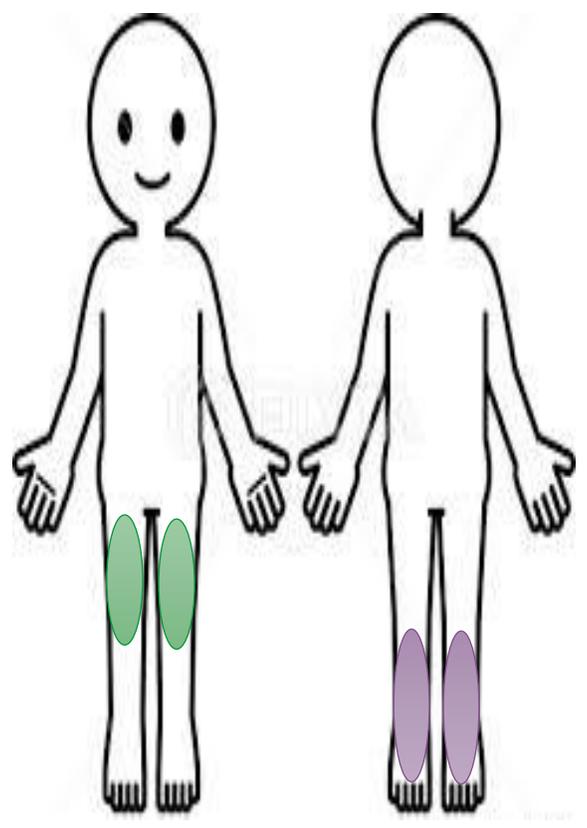
- 掃除中は掃除機を片手で軽く持ち上げる
- 掃き掃除は肘の曲げ伸ばしを意識して行う
- 洗濯物干しは背中を曲げずに、膝の屈伸動作で行う
- まとめ買いをせずに買い物へは毎日行く
- いつもより少し遠い店まで足をのぼす



# 最後に・・・テレビをみながら出来る運動



効果のある部位

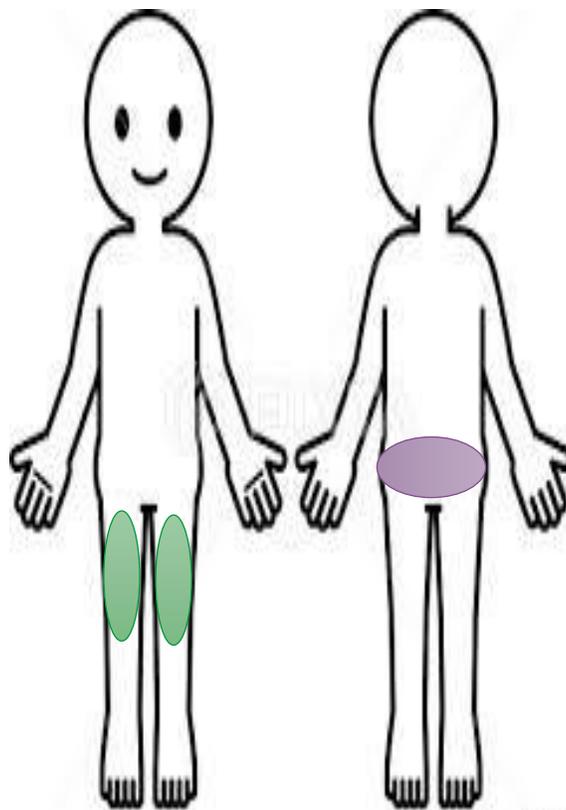


# 最後に・・・テレビをみながら出来る運動

片方の膝は  
曲げておく



効果のある部位



胸の前で  
手をくむ



お尻をあげる



腰から膝にかけて  
一直線になるように



膝を伸ばしてあげる