

# 糖尿病の 運動療法について

---

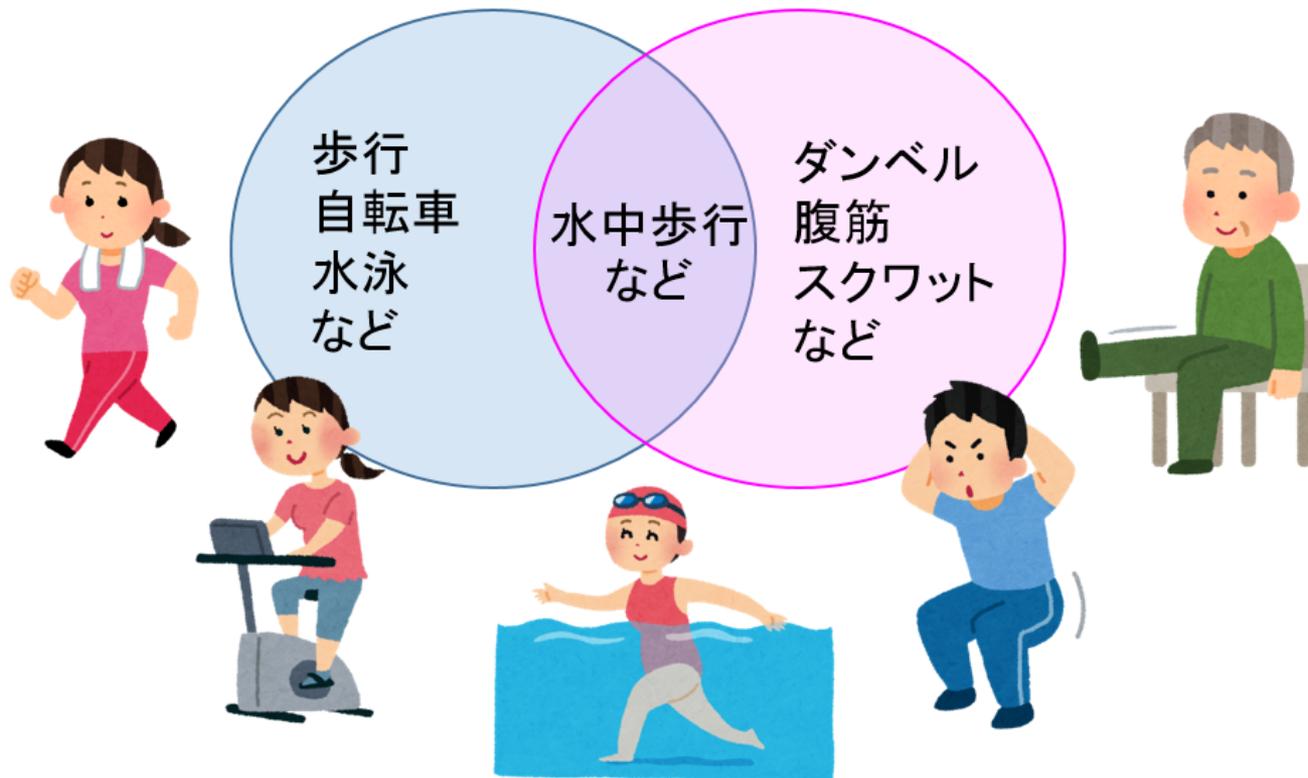
# 運動の種類

## 有酸素運動

体で酸素を使い、糖や脂肪を  
燃焼させる全身運動

## レジスタンス運動

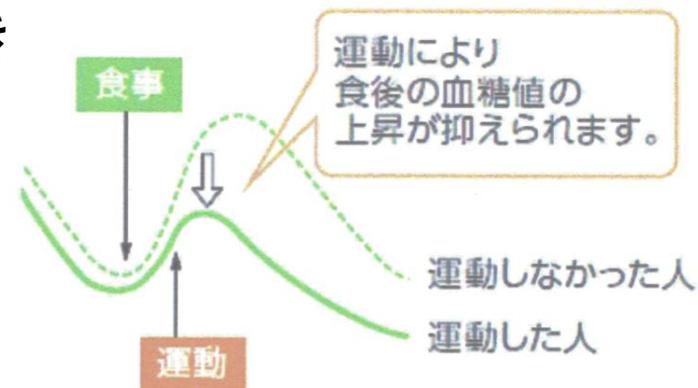
筋肉に負荷をかける動作を  
繰り返し、筋力アップを図る運動



# 運動強度と頻度

## いつ？

食後が望ましいですが、いつでもできるときに運動して、続けることが大事です。



## どんな強さ？

「楽である」から「ややきつい」と感じる軽く息がはずむくらいの運動が効果的です。

脈拍数の目安

50歳未満→100～120回/1分間

50歳以上→100回以内/1分間

## どのくらい？

週3～5回程度、1回あたり20～60分  
難しい場合はそれ以下でも大丈夫です。

# 日常生活に運動を取り入れる

まとまった時間がとれない人でも、工夫次第で生活の中に運動を取り入れることができます。

## 電車やバスで

- ・速足で歩く。
- ・一つ前の駅で降りて歩く。
- ・席に座らず立つようにする。
- ・待ち時間にかかとの上げ下ろしの運動を行う。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。



## 会社で

- ・デスクワークは腹筋を意識した姿勢で行う。
- ・休憩時間は少し遠くまで食べに行く

## 外出するときは

- ・車やバイクはできるだけ使わない。
- ・買い物はまとめ買いせず毎日行く。
- ・いつもより少し遠い店へ足をのぼす。

## 家事をしながら

- ・拭き掃除はひじの曲げ伸ばしを意識しながら行う。
- ・洗い物をしながらスクワット。
- ・洗濯物干しは背中を曲げず膝の曲げ伸ばし動作で。
- ・掃除中は掃除機を片手で軽く持ち上げる。



# ウォーキング

- ・運動の基本は歩くことです。
- ・20～30分程度でまわれる散歩コースを作るとよいでしょう。
- ・サンダルやヒールは転倒や足を傷める原因になるため、必ず運動靴を履きましょう。
- ・膝に痛みがあり長距離歩くのが難しい場合、プールでの水中歩行がよいでしょう。



# 安全に運動を行うために

- ・運動に適した服装を選びましょう。
- ・足に合ったウォーキングシューズを履きましょう。
- ・運動する前に十分な準備運動やストレッチを行いましょよう。
- ・こまめに水分補給を行いましょよう。
- ・インスリンや飲み薬で治療中の人は、低血糖に備えてブドウ糖を携行しましょよう。
- ・体調が悪いときは休ましょよう。  
(血糖値が高い・低い、血圧が高い、脈が速いなど)
- ・極端に暑い日や寒い日、早朝などは避けましょよう。

