

## ～こころとからだの健康を維持しましょう～

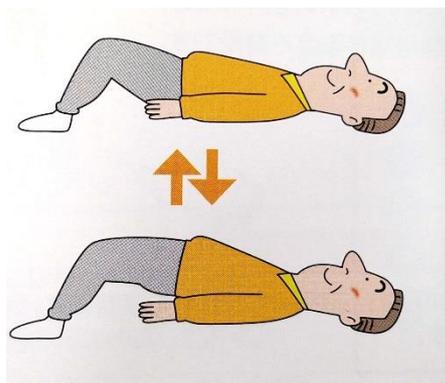
### なぜ運動が必要？

筋肉が糖・脂肪を取り込んでエネルギーとして消費します  
運動を継続すると糖・脂肪を効率よく消費しやすくなり、  
良好な血糖コントロールの手助けになります



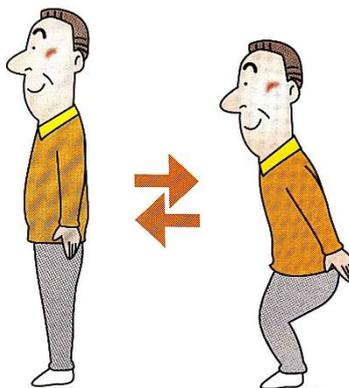
今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介させていただきます!!

#### ①おしり上げ運動



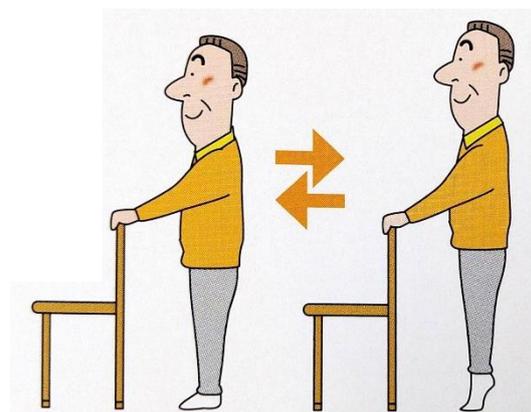
仰向けで、ゆっくり  
おしりを上げ下げする

#### ②スクワット



膝が足の位置より前に  
出ないように腰を下ろす

#### ③つま先立ち



踵を上げてつま先立ちに

- 他には…
- ・家事をして身体を動かす
  - ・家の階段を上り下りする
  - ・椅子などに座った状態で足を動かす



回数は少し疲れを感じる程度を目安にしてください  
基本的には毎日、少なくとも2日に1回おこなうようにしましょう!!

### 注意点

- 運動する際は転倒に注意してください
- 運動に伴う制限（心疾患・呼吸器疾患・運動に伴う痛みなど）がある方は無理のない範囲で運動を行ってください