

## ～ ころとからだの健康を維持しましょう ～

「運動療法」は「食事療法」と共に、糖尿病治療の二本柱とされています。  
上手に運動を行って、血糖値のコントロールを目指しましょう！！

### 運動による効果とは？

- ・インスリンの働きが良くなります（血糖値のコントロールがしやすくなります！）
  - ・ブドウ糖が消費されます（血糖値が下がります！）
  - ・体重を減らす効果があります（血糖値のコントロールがしやすくなります！）
  - ・筋肉がつかます（身軽に動けて活動量up！代謝もup！）
  - ・血圧が下がります（合併症予防に効果があります！）
  - ・善玉コレステロールが増えます（動脈硬化の防止に効果があります！）
  - ・血行が良くなります（合併症予防に効果があります！）
- その他、心臓や肺の働きが良くなる、骨が丈夫になる、ストレス解消！などなど



### 運動のポイント

- ・ウォーキングなどの有酸素運動は1回20分以上、できれば毎日、少なくとも週に3～4回行うと効果的です。
- ・有酸素運動に合わせて、週に2～3回は筋力トレーニングも行いましょう。
- ・軽い運動から始めて、少しだけきついと感じる程度まで強度を上げていきましょう。



※薬物療法中の方は、低血糖になりやすい時間帯がありますので注意しましょう。

※血糖コントロールの悪い方、合併症のある方、循環器・呼吸器に障害がある方、骨関節疾患がある方、その他運動に不安がある方は、主治医や看護師、理学療法士にご相談下さい。

## おすすめの筋力トレーニング

※痛みのある方は、無理せず、医師や看護師、理学療法士にご相談ください。

### もも上げ

- ・しっかりももを上げ、上で一回一回、動きを止めましょう



左右各20回  
2セット

### かかと上げ

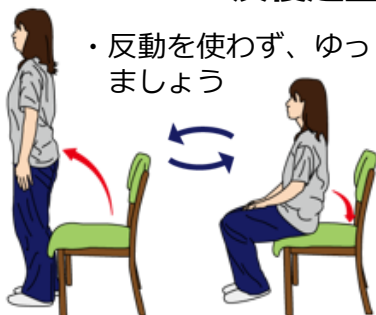
- ・ゆっくり上げて、ゆっくりおろしましょう



20回  
2セット

### 反復起立

- ・反動を使わず、ゆっくり立ち座りしましょう



10回  
2セット

### 片足立ち

- ・転ばないように必ず椅子やテーブルにつかまって行いましょう
- ・可能な方は、椅子やテーブルに軽く触れる程度にしましょう
- ・胸を張って、視線は前



目標30秒  
左右2セット