

～ 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」や「薬物療法」と共に、糖尿病治療の三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
- ・体重を減らす効果があります
- ・血圧が下がります
- ・血行が良くなります
- ・ブドウ糖が消費されます
- ・筋肉がつかます
- ・善玉コレステロールが増えます

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、ジョギング、水泳などの「**有酸素運動**」と、筋力トレーニングである「**レジスタンス運動**」の併用はそれぞれの運動を単独に行うよりも効果的に糖尿病を改善すると言われています。また最近ではこれらに合わせて「**バランス運動**」も行うと良いとされています。



有酸素運動



1回20分以上
できれば毎日、少なくとも週3～4回

レジスタンス運動



週2～3回



バランス運動

運動強度は「楽である」と感じる軽い運動から始めて、慣れてきたら軽く息が弾む「ややきつい」レベルまで、徐々に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。

突然ですが Let's セルフチェック！！

片足立ちで靴下が履けますか？



⇒ **NO** の方は裏面の
運動② 運動③ へ

YES or **NO** ?!



1日8000歩から1万歩、歩いていますか？

⇒ **NO** の方は裏面の
運動① へ

足の指でタオルをつかめますか？



⇒ **NO** の方は裏面の
運動② へ

手摺や壁を伝わらずに階段昇降ができますか？



⇒ **NO** の方は裏面の
運動② 運動③ へ

手を使わずに立てますか？



⇒ **NO** の方は裏面の
運動② へ

全て **YES** の方は、OKです！！ ひとつでも **NO** があった方は、裏面へ！！



運動① 有酸素運動

1回20分以上、できれば毎日、少なくとも週3~4回行いましょう。

公益社団法人
JPTA 日本理学療法士協会
Japanese Physical Therapy Association



ウォーキング

いつもより
少し早めに歩きましょう。



踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、
前方に昇ったり、後方に降りる運動を
繰り返します。



水中ウォーキング、自転車漕ぎ運動

水中ウォーキングは
水の抵抗でレジスタンス運動
の効果も得られます。



ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って
500mlのペットボトルに水を入れて
両手に持ち、前後に交互に振る運動を
行くと、腕の有酸素運動になります。



運動強度は「楽である」と感じる軽い運動から始めて、慣れてきたら軽く息が弾む「ややきつい」レベルまで、徐々に強度を上げていきましょう。

運動② レジスタンス運動

週2~3回行いましょう。

もも上げ

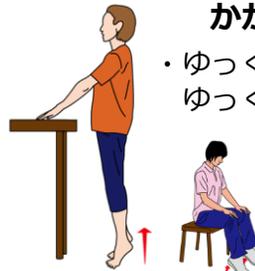
- ・しっかりももを上げ、
一回一回上で動きを止めましょう



左右各20回
2セット

かかと上げ

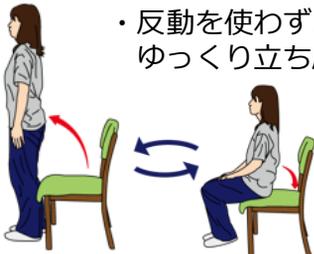
- ・ゆっくり上げて、
ゆっくりおろしましょう



20回
2セット

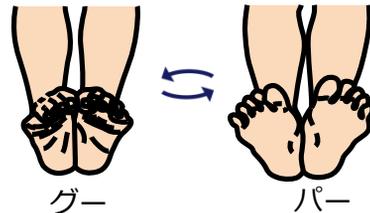
反復起立

- ・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

足の指の屈伸



20回
2セット

運動③ バランス運動

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、視線は前を向きましょう



目標30秒
左右2セット

※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。

※安全な場所で、転倒に気を付けながら行いましょう。

