

糖尿病を防ぐ

運動について

今から始めても遅くない



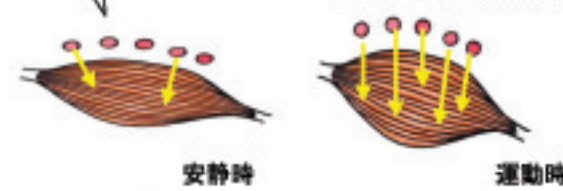
はじめに

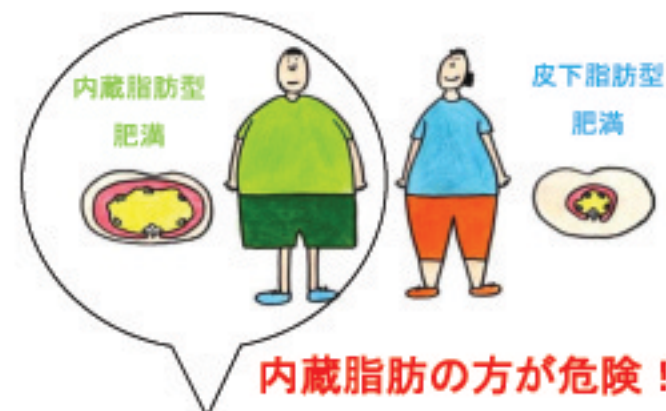
- ◆ 糖尿病で怖いのは合併症です。高血糖の状態を放置しておくと、糖尿病特有の網膜症・腎症・神経障害を起こす可能性が高くなり、最悪の場合、失明・透析・下肢の切断に陥ることがあります。
- ◆ 糖尿病でない人に比べ、アルツハイマー型認知症は4.6倍、心筋梗塞や脳梗塞では2~3倍なりやすいことが分かっており、これらの多くは糖尿病と診断される以前の**予備軍の段階から進行する**と言われています。

糖尿病の予防法は？

- ◆ 肥満を防ぐことが最大のポイントで、糖尿病だけでなく、いろんな生活習慣病を防ぐことになります。
- ◆ 肥満を防ぐためには、食事と運動のバランスが大切です。

運動の効果とは？

- 1) **ブドウ糖**、脂肪酸の利用が促進され血糖が低下する
- 
- 2) 体重が減る
 - 3) 血液循環が良くなる
 - 4) 加齢や運動不足による筋萎縮や骨粗鬆症を予防できる
 - 5) 高血圧や脂質異常症の改善に有効
 - 6) 心臓や肺の働きを強くする
 - 7) ストレス解消などの気分転換になる
 - 8) 運動能力が向上し、動きが楽になり日常生活が快適になる



糖尿病、脂質異常症、高血圧などを伴うことが多く、心・脳血管疾患など動脈硬化性疾患へ移行しやすい

糖尿病を防ぐ運動とは？

血糖値のコントロールや肥満解消のためには、ウォーキング、自転車、水泳など全身の筋肉を用いる有酸素運動を食後1時間後に行うと効果的です。具体的には、“ややきつい”“少し汗ばむ程度”のスピードで20～30分の運動を1日2回することが理想ですが短時間でも効果はあります。最低でも週に3回（1日おき）程度続けることが大切です。

雨降りの日はどうする？

休養をとることも大事ですが、室内で行えるトレーニングもご紹介します

・ステップ運動

段差1段を上ったり下りたりを繰り返します。
膝が悪い方は控えて下さい。

・足踏み運動

立ってその場で足踏みを行きましょう。

☆毎日運動することが難しい場合は、日常生活でなるべく歩くことを習慣化することが大切です。

- ・帰宅時に一つ前の駅で降りて歩く
- ・なるべく階段を使う
- ・近くの買い物には車を使わない

筋力トレーニングも併用することでより血糖値が下がります

- *各運動を10回を1セットとして1～2セット
- *力を込める時には息を吐きながら行ってください。

大きな筋肉を鍛えれば鍛えるほど効果はあがります

☆今回は2種類ご紹介します



1、腹筋運動

両足のあげ下げをします

3秒間保持

(椅子に座ったままどこでもできます)



2、太ももの運動

椅子から立ったり座ったりをします

低い椅子を使用したり、速度をゆっくりすることでより効果的です

安全な運動を行うためには？

- 体操やストレッチなどの準備運動を十分に行いましょう
- 運動に適した靴や服装で行いましょう
- 体調が悪い時は休みましょう
- 水分は十分に補給しましょう
水分不足は脱水・高血糖の原因になります
- 動悸・息切れに注意しましょう

運動は継続することが大切です。無理をせず行なってください。また心疾患や整形外科疾患、高血圧を有する方は、かかりつけ医（主治医）にご相談ください。
ご不明な点がございましたら、リハビリテーション部までお問い合わせください



白杵市医師会立コスモス病院
〒875-0051
白杵市戸室 1131-1
電話: 0972-62-5599
FAX: 0972-62-5859