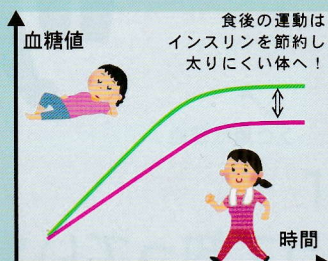


若々しい体づくりの秘訣は運動です！

- 運動編 -

運動は血糖値を下げます。

- ・ **体力の向上**：筋力・心肺機能を向上させ、転倒による骨折も予防。
- ・ **血糖値低下**：運動は筋肉での糖の消費を促進し、動脈硬化（脳卒中・心筋梗塞）を予防します。



からだを動かす生活習慣が、
健康的に長生きすることにつながります！

実際にやってみよう！

有酸素運動 週に合計150分以上

- 例
- ・ 週3回 50分ウォーキング
 - ・ 週5回 30分ウォーキング



ウォーキング



自転車

10分×3回=30分の
細切れ運動でも
同等の効果が
得られるとか。

理学療法士の
つばやき

どちらもOK!
高速臼杵 IC ~ 土橋交差点
で、約2,000歩 (1.4km)
「ややきつい」、「笑顔で
歩ける程度」のペースで
運動してみましょう！



あわせて8000歩以上に！

活動量の増加

特別な運動ではなく、「**立っている時間を長くする**」「**掃除や炊事をする**」「**階段を使うようにする**」など日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。

無酸素運動

5~20回を1日1~3セット。頻度は週に2回以上を目標に。



腹筋



スクワット



腕立て伏せ

- 例
- ・ ごみ捨て前後でスクワット5回
 - ・ 歯磨きしながらかかとあげ20回

日常の動作に、ちよい足し！

- ・ 筋肉痛のある時は休みましょう。
- ・ 息を止めないように数を数えながら行いましょう。(血圧上昇を防ぐ効果があります)

今の生活に+αの運動を
できることから始めてみましょう！

注意事項

糖尿病の合併症がある方、心疾患や不整脈、整形外科疾患、高血圧のある方は、運動を開始される前に主治医（かかりつけ医）にご相談ください。