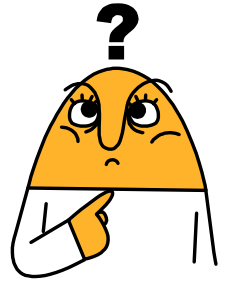


糖尿病運動療法についてのQ & A



Q . 運動をしようと思いますが、なかなか続けることができません。どうしたらよいでしょうか？

A .

体力に見合った運動を選ぶことにより、効果的で安全に行うことができます。負荷の弱い運動ではなかなか効果が見られなかったり、強すぎる運動では筋肉痛やけがの原因となり続けることができません。

毎日続けなければならないという、こころの負担はありませんか？

運動の効果は翌日まで持続するため、忙しい日や体調の悪い日はお休みしてもかまいません。週3～5日行えるとよいでしょう。

持久力運動と筋力トレーニングを組み合わせた、「サーキットトレーニング」(下記参照)であれば、お部屋の中でも手軽に始めることができます。

運動の専門家(理学療法士)に相談することにより、より安全で効果的な運動ができるでしょう。

Q . 運動が苦手なので、食事療法だけで取り組むことは出来ますか？

A . 運動療法によりインスリンの感受性が改善します。

2型の糖尿病患者さんが食事制限だけで減量しても、体の脂肪は減りますが糖尿病の改善効果は十分ではありません。

食事と運動療法を合わせて行うことで、インスリンの感受性(働きやすさ)が改善し、血糖のコントロールが良くなります。さらにHDL(善玉)コレステロールが多くなり、動脈硬化を予防することができます。

Q . 膝や腰が痛くてなかなか運動が出来ません。何か良い方法はありますか？

A . まずは日常生活を活動的に過ごしてみましょう。

痛みがある時に無理に運動を行うと、さらに痛みが強くなったり転倒の危険が高くなったりと、日常生活に支障を来すこととなります。

生活の中での、家事動作（屋内の掃除、拭き掃除など）やガーデニングでもエネルギー消費の効果があります。また「サーキットトレーニング」もおススメです！

Q . 日常生活で筋力を向上させる方法はありますか？

A . 文明の力ではなく、ご自分の足に頼りましょう。

日常生活においては、階段や坂道の上り下りなどで筋力の向上が期待されます。

例えば、駅やビルではなるべく階段を利用するよう心がけましょう。また、日常生活の中で歩いて移動する機会をできるだけ多く作りましょう。

また、歩くことに目的をもたせて、休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたりするのも良いでしょう。

Q . 妊娠糖尿病と診断されました。どのような運動を行えばよいのでしょうか？

A . ウォーキングなどの軽い運動を15～30分程度続けるとよいでしょう。

激しい運動は胎盤の血流量が減少し胎児に負荷がかかるなどの問題が起こりやすくなります。妊娠中は強くからだを動かすスポーツは避け、負荷の少ないウォーキング程度の軽い運動を15～30分程度続けると良いでしょう。そうすることで静脈瘤の予防や、体力の向上、分娩に要する時間を短縮するなどの効果があるとされています。

運動を行う前に必ず主治医の診察を受けその指示に従ってください。



サーキットトレーニング

スタート



* 椅子から立ち上がる
15回

60秒
脚踏み



* 膝を曲げる
15回左右

60秒
脚踏み

ゴール

60秒
脚踏み



* 足をあげる
15回左右

60秒
脚踏み



* 足を開く
15回左右

* 月水金または火木土に1~2周しましょう！！