



糖尿病ワンポイントアドバイス～運動療法について～	1ページ
離任のごあいさつ／「こども健康教室(Healthy Camp)開催のお知らせ	2ページ
日帰り入院の食物負荷試験について／医療福祉相談室だより	3ページ
アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ



運動療法について



運動療法には、どのような効果があるの？

- ① 血糖値の改善 ② 減量 ③ 高血圧や脂質異常の改善 ④ 心肺機能の強化 ⑥ ストレス解消

どんな運動をすればいいの？

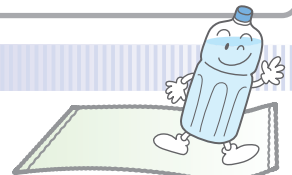
有酸素運動と筋力トレーニングがあり、組み合わせると血糖コントロールに有効です。

	有酸素運動	筋力トレーニング
特 徴	酸素を体内に取り込みながらエネルギーを消費する運動で、 血糖の上昇を抑え、インスリンの働きを良くする効果 があります。	筋力がアップすると、体力がつくとともに、基礎代謝が高くなり エネルギーを燃焼しやすい体 になります。
運動の種類	ウォーキング、サイクリング、ジョギングなど	スクワットやゴムを用いた体操など
運動の方法	頻度：週に3～5回 時間：20～60分 強度：50歳未満であれば1分間に100～120拍以内 50歳以降は1分間に100拍以内	頻度：週に2～3回 回数：1つの運動に対して10～15回 強度：「きつい」と感じない程度から始めていきましょう。腰や膝に不安のある方は負担をかけすぎないようにしましょう。

どれくらいのカロリーを消費出来るの？

日常生活の中で、できるだけ**体を動かす習慣**を身につけましょう。

【100kcalを消費する生活活動・運動と時間（体重 60kg の人の場合）】



生活活動・運動	時 間
普通歩行（平地、67m/分）、屋内の掃除、家財道具の片づけ、自転車エルゴメータ（50ワット）、ウエイトトレーニング（軽・中等度）、ボーリング、フリスビー、バレーボール	約30分
速歩（平地、95～100m/分程度）、自転車に乗る（16km/時未満）、子どもと遊ぶ・動物の世話（徒歩/走る、中強度）、屋根の雪下ろし、水中運動、アクアビクス、卓球、太極拳	約25分
かなり速歩（平地、107m/分）、子どもと遊ぶ・動物の世話（歩く/走る、活発に）、ソフトボール、野球	約20分
家具や家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする、ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）、ジャズダンス、バスケットボール、スイミング（ゆっくりとしたストローク）	約15分

Diabetes Net. より抜粋

運動を始める前に、注意することは？

- 運動を安全かつ効果的に行うためにまずは**医師に相談**してください。
- 運動に適した服装をし、ウォーミングアップとクールダウンは忘れずに行いましょう。
- 脱水予防のため、**水分をこまめに補給**しましょう。
- 腰や膝に痛みがあれば**無理をしないよう**ご注意ください。
- インスリンや経口血糖降下薬で治療されている方は、低血糖に備えて**ブドウ糖を携帯**しましょう。

（リハビリテーション科 谷 翔吾）