



## 糖尿病通信

— 4 4 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 筋肉トレーニングのお勧め

食事療法と並んで、糖尿病治療で重要なのが、運動療法。効率よく、根気よく、続けて行く事が大切です。

#### 1. 血糖を下げるのに役に立つ運動とは

血糖値を下げるためには、ウォーキングや水泳などの有酸素運動が役に立ちます。心拍数が1分間に110前後となる程度のあまりきつくない速さで、30分程度のウォーキングを週3-4回行なうのが良いとされています。まとめて時間が取れない方は、10分ずつ3回でも効果があります。血糖値の上がる食後に行ないましょう。

#### 2. 筋肉トレーニングの効果

同じ運動を行なった場合、筋肉量の多い方ほど、使うエネルギーが多く、血糖を下げる効果も大きくなります。また、良い姿勢を保つため、姿勢筋を強化すると、腰痛、膝痛の予防や、血糖コントロールにとっても役立ちます。

#### 3. 脚力チェック

40cmの高さの台から片足で立ち上がる事ができるか試してみましょう。これが出来ない方は、安全なウォーキングのための脚力が不足しています。まず筋肉作りから始めましょう。



内科 柳澤

## 糖尿病のケア



**筋力のない方でも大丈夫！  
自宅で簡単トレーニング！**

※①～④はそれぞれ 10～20 回ずつ 2～3 セット  
行いましょう。

※上げ下げする時にゆっくりと呼吸しながら  
行って下さい。

#### ①太もも上げ(腹筋の強化)

太ももを交互にあげます



椅子に座って行うと  
安全で、楽に  
行う事ができます

#### ②膝倒し(腹筋の強化その2)

仰向けで両膝を立て、左右に倒します



腰の痛い方は、軽くひねるようになって下さい

#### ③腰上げ(背筋の強化)

仰向けで両膝を立て、腰を上げます



足を少し開くと  
楽にできます

#### ④足上げ(太ももの強化)

仰向けで両膝を立て、片方の足を交互にあげます



20～30cm  
上げるように  
しましょう

#### ⑤ウォーキング(ウォーキングのポイント)

自分の足にあった靴を選んで下さい。  
低血糖予防のため、食後をお勧めします。  
歩行後靴ずれ等がないかチェックして下さい。  
雨の日は、部屋の中でテレビを見ながら、足踏み  
を行ってもよいでしょう。

※痛みがある時はその運動は控え、翌日になっても  
その痛みが変わらない、またはひどくなった場合は  
主治医または整形外科医へ受診し、相談して下さい。  
リハビリテーション科 中場