



# 糖尿病通信

—104—

糖尿病と上手にお付き合いするために

## 楽しくウォーキング

スポーツの秋、外に出て体を動かすのには一番いい季節です。いつもと違うウォーキングをしてみませんか？

### 1. 運動で死亡率が半減！

日本でされている大規模な研究(JDCS)で、2型糖尿病患者さんの運動量と合併症の発症、死亡率について検討しました。すると、ほとんど運動しない人に比べ、良く運動している人たち(早歩きに換算して1日30分以上行う程度の運動量で毎日運動している人)は、脳卒中の発症や死亡率が約半分であることがわかりました。運動が体にいいことはわかっていますが、このように明らかな差が出るのなら、やってみる価値はあります。

### 2. インターバル速歩のお勧め

運動には有酸素運動とレジスタンス運動があります。ウォーキングは代表的な有酸素運動で、レジスタンス運動はいわゆる筋トレです。糖尿病には両方の運動を行った方が効果的なのですが、筋トレのため事務に通うのはお金も時間もかかります。かといって自己流では、かえって体



を傷めてしまうかもしれません。そこで、一度に両方できる**インターバル速歩**をお勧めします。インターバルとは間をあけるという意味で、普通の歩行と、大股の早歩き(さっさか歩き)を3分ずつ交互に行います。



これで1セット。それを1日5回以上、週4回以上を基準として行います。1日のうちで、朝夕に分けて行ってもいいし、忙しければ週末にまとめて行っても構いません。とにかく週に合計60分以上の早歩きを行えば、1か月で体調の変化を感じ、次第に体も引き締まり、半年もすると血圧や体重、そして血糖値が20%改善するとの研究結果が出ています。

早足で歩くときには、肘を90度に曲げ、大きく手を振り、大股に歩きます。顔を上げ前方を見て背筋を伸ばしま

### さっさか歩きの正しいフォーム



しょう。正しいフォームで軽く息切れがする程度の速度で3分歩きます。次の普通歩きの3分はもっと長めにとっても構いませんし、3分間の早足が辛ければ、2分ずつにし、

合計が15分以上になれば大丈夫です。

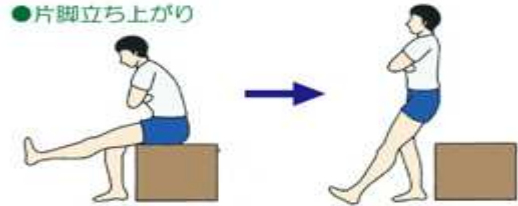
◎歩く前には、軽く下半身のストレッチを行いましょう。

### ★片足立ち上がりテストをやってみよう！

皆さん、御自分の太ももの力がどのくらいあるのかご存知ですか？ウォーキングやジョギングを始める前に、片足立ち上がりテストを行ってみましょう。

下の図のような要領で座っている台から片足で立ちあがります。伸ばした足が多少曲がってもかまいません。

●片脚立ち上がり



胸の前で腕を組む。片足は前に伸ばして持ち上げ、もう一方の足で立ち上がる。

40cm(食堂の椅子ぐらい)から立ち上がれたら日常生活には問題が無く、安心してウォーキングを始められます。(膝や腰の痛い人は無理をしないで、また、後ろに転倒しないよう気を付けてください)

各年代での立ち上がれる台の高さの目安 (各年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています)

	男性		女性	
	片脚	両脚	片脚	両脚
20~29歳	20cm		30cm	
30~39歳	30cm		40cm	
40~49歳	40cm		40cm	
50~59歳	40cm		40cm	
60~69歳	40cm		40cm	
70歳以上	10cm	10cm	10cm	10cm

70歳以下で40cmから片足で立ちあがれなかった人は、ロコモの危険が！！ インターバル速歩で筋力アップを目指しましょう。 理学療法士 中場 内科 柳澤