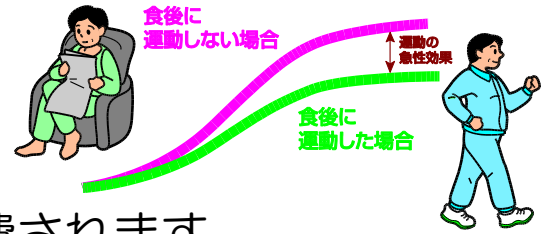


運動療法のコツ

★続けることのメリット

• 血糖値が下がる

エネルギー源としてブドウ糖が消費されます。
血糖値が高くなる食後1～2時間に運動すると効果的です。

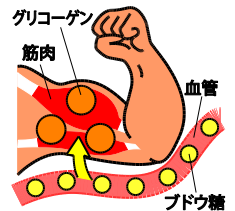


• 血糖値をコントロールしやすくなる

筋肉が糖を取り込み、血糖値が下がりやすくなります。

• 体重を減らす

運動により消費エネルギーを増やし、体重を減らすことにつながります。



• 心肺機能が高まる

血行が良くなります。
血圧が下がり合併症予防につながります。



• 善玉コレステロールが増える

動脈硬化予防につながります。

• 他にも

筋肉が付き、身動きが楽になり活動量が増えることにつながります。

骨が丈夫になります。

ストレス解消につながります。

無理なく！楽しく！
末永く！
続けることが大切
です★

1日
30分～60分



★糖尿病の運動療法に適した運動

有酸素運動や筋力トレーニングを組みわせるのがよいといわれています。

- **有酸素運動** → 呼吸をしながら、にこにこペースの運動

ウォーキングや
ゆっくりの
ジョギング



ラジオ体操



水泳
水中ウォーク



- **筋力トレーニング** → 筋力・筋肉量を増加させる運動

椅子に
つかまって
スクワット

ふくらはぎの
筋肉
トレーニング

★運動をする時に気を付けること

無理のない運動から、
はじめましょう！

- **事前に検査を受けましょう**

合併症をお持ちのかたや血糖コントロールが不十分なかたは、運動を控えた方がよい場合があります。

- **準備体操・整理体操をわすれずに**

思わぬケガや事故を防ぎましょう。

- **無理をしない**

体調がよくないときは、休みましょう。

- **水分補給、陽射し対策も忘れずに**

夏場はとくに気をつけましょう。

- **薬物療法をしている人は低血糖に注意**

血糖自己測定や補食など、低血糖対策を行いましょう。

