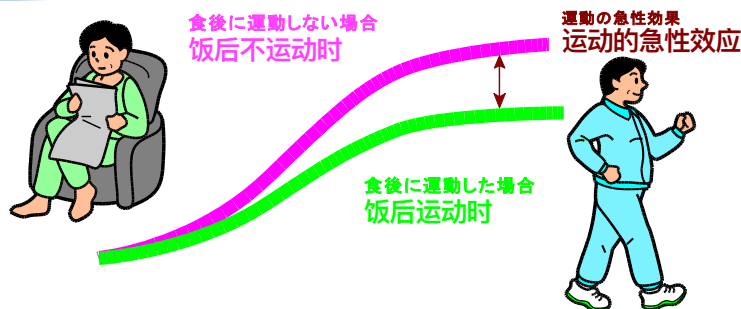


5. 糖尿病の運動療法

5. 糖尿病的运动疗法

★糖尿病の人が運動を続けると、
こんないいことがあります
糖尿病人保持运动会
有以下好处

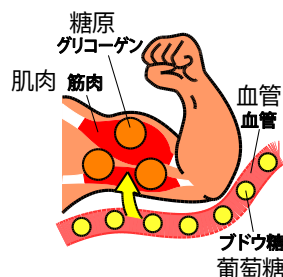


- 血糖値が下がる
血糖値下降

ブドウ糖をエネルギーとして使います。
血糖値が高くなる食べた後1～2時間に運動するといいです。
用葡萄糖充当能量。
进餐后血糖值会上升，可以在进餐后1-2小时内运动。

- 血糖値が下がりやすいからだをつくる
打造易降低血糖值的身体

筋肉が糖を取り込みます。
肌肉会吸收糖分。



- 体重が減る
体重减轻

エネルギーを使うので体重が減ります。
因为需要使用能量，所以体重将会减轻。



- 心肺機能が高まる
心肺功能增强

血液の流れがよくなります。
血压が下がります。
血压が下がると合併症になりにくくなります。
血液循环获得改善。
血压下降。
降低血压可以减少引发并发症的可能。

- 善玉コレステロールが増える
好胆固醇增加

動脈硬化になりにくくなります。
不易引起动脉硬化。

- ほかに

筋肉がつきます。
骨が丈夫になります。
ストレスが減ります。

其他

增长肌肉。

强壮骨骼。

减轻压力。

1回20分～60分
週3～5回
每次20-60分钟
每周3-5次

無理なく！楽しく！続けることが大切です★
重要的是以愉快的，
不过分勉强的态度来
适度运动才能使运动
疗法持之以恒！★



★糖尿病にいい運動
对糖尿病有益的运动

有酸素運動や筋力トレーニングを組みわせるのがいいです
可以同时做有氧运动和力量训练

- 有酸素運動 → 息を止めないで話しながらできる強さの運動
有氧运动 → 不屏住呼吸，可以边说话边进行的运动

ウォーキングや
ゆっくりのジョギング
步行和慢跑



ラジオ体操
晨间广播体操




水泳
游泳
水中ウォーク
水中行走

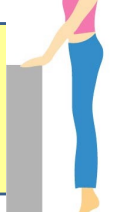


- 筋力トレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動
肌力训练 → 增加肌力和肌肉量的运动

椅子につかまって
スクワット
扶椅深蹲



ふくらはぎの筋肉
トレーニング
小腿肌肉训练



★運動をする時に気を付けること
运动时的注意事项

- はじめる前に検査を受けます
开始前接受检查

合併症がある人、血糖値がよくない人は運動をしない方がいい時があります。
有并发症或血糖值不理想的人有时不运动比较好。



- 準備体操・整理体操をします
运动前需做热身预备操和整理操

けがを防ぎましょう。
预防运动伤害。



- 無理をしない
不勉强(不过度)

からだの調子がよくないときは休みましょう。
在身体不适时,运动疗法需暂停。



- 水分補をとり、太陽の光（紫外線）の対策もしっかりしましょう
补充水分并做好防晒措施来防止阳光（紫外线）照射

夏はとくに気をつけましょう。
在夏天要特别注意。



- 糖尿病の薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう
服用糖尿病药物的人应注意低血糖

血糖自己測定や補食など、低血糖にならないように準備しましょう。
做好血糖自我监测和加餐等准备工作，防止出现低血糖。

