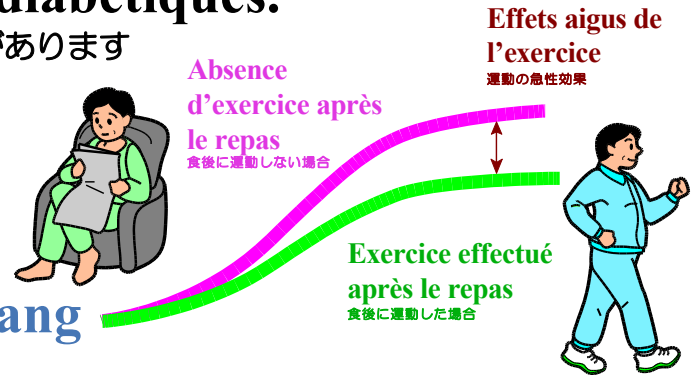


5. La thérapie par l'exercice contre le diabète

糖尿病の運動療法

★ Faire de l'exercice de manière continue est très bénéfique pour les personnes diabétiques.

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



• Baisse de la glycémie dans le sang

血糖値が下がる

Du glucose est utilisé comme source d'énergie.

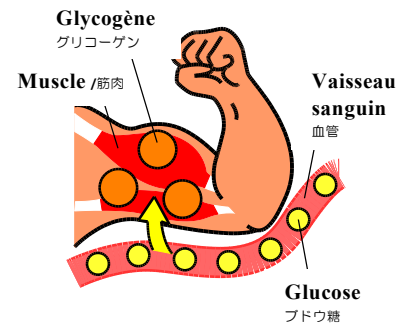
Faire de l'exercice 1 à 2 heures après avoir mangé, lorsque la glycémie a augmenté, est bénéfique.

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。

• Constitution d'un corps capable de facilement faire baisser la glycémie

血糖値が下がりやすいからだをつくる

Les muscles absorbent le sucre.
筋肉が糖を取り込みます。



• Perte de poids

体重が減る

Utiliser de l'énergie fait maigrir.
エネルギーを使うので体重が減ります。



• Renforcement des fonctions cardio-pulmonaires

心肺機能が高まる

La circulation sanguine s'améliore.

La tension artérielle va aussi diminuer.

Une tension artérielle plus faible réduit le risque de complications.

血液の流れがよくなります。
血圧が下がります。
血圧が下がると合併症になりにくくなります。

• Hausse du bon cholestérol

善玉コレステロールが増える

L'artériosclérose se produit plus difficilement.

動脈硬化になりにくくなります。

• Autres avantages

La **musculature** se développe.

Les **os** deviennent **plus forts**.

Le **stress** diminue.

ほかにも、**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。

Session de 20 à 60 minutes

3 à 5 fois par semaine

1回20分~60分

週3~5回

Il est important de continuer
sans exagérer en se faisant plaisir !

無理なく！楽しく！
続けることが大切です★



★ Les exercices bons pour le diabète

糖尿病にいい運動

Une combinaison d'exercices d'aérobie et de musculation est efficace.

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

• Exercices aérobiques → Exercices intenses pouvant se faire tout en parlant et sans retenir sa respiration

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



Marche,
jogging lent, promenade

ウォーキングや
ゆるりのジョギング



Programme
de gymnastique
à la radio

ラジオ体操



Natation
Marche dans l'eau

水泳
水中ウォーク

• Exercices de musculation → Exercices visant à augmenter la force et la masse musculaires

筋力トレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動



Flexions et extensions
en se tenant à une chaise

椅子につかまって
スクワット

Entraînement
des muscles des mollets

ふくらはぎの筋肉
トレーニング



★ Choses auxquelles faire attention quand on fait de l'exercice

運動をする時に気を付けること

• Se faire contrôler avant de commencer

はじめる前に検査を受けます



Les personnes ayant des complications ou une glycémie mauvaise devraient parfois s'abstenir d'exercice.

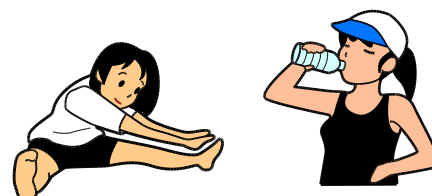
合併症がある人、血糖値がよくない人は運動をしない方がいい時があります。

• Exercices préparatoires et étirements

準備体操・整理体操をします

Attention à éviter les blessures.

けがを防ぎましょう。



• Ne pas exagérer

無理をしない

Faites une pause si vous ne vous sentez pas bien.

からだの調子がよくないときは休みましょう。

• Ne pas oublier également de boire suffisamment d'eau et d'éviter de prendre trop de soleil (rayons UV)

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

Faites attention à ces choses surtout en été.

夏はとくに気をつけましょう。



• Attention à ne pas faire d'hypoglycémie !

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

Soyez vigilant afin d'éviter l'hypoglycémie, notamment en contrôlant votre glycémie vous-même et en prenant des compléments alimentaires.

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。

