

5. 당뇨병의 운동요법

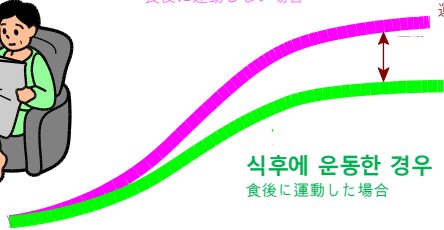
糖尿病の運動療法

★ 당뇨병 환자가 운동을 계속하면 이런 변화가 일어납니다

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

식후에 운동하지 않은 경우
食後に運動しない場合

운동의 급성효
運動の急性効果



식후에 운동한 경우
食後に運動した場合

· 혈당치가 내려간다

血糖値が下がる

포도당을 에너지로 사용합니다.

혈당치가 높아지는 식후 1~2시간에 운동하면 좋습니다.

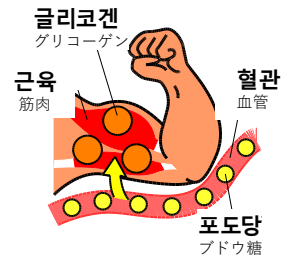
ブドウ糖をエネルギーとして使います。血糖値が高くなる食べた後1~2時間に運動するといいです。

· 혈당치가 내려가기 쉬운 체질을 만든다

血糖値が下がりやすいからだをつくる

근육이 당을 흡수합니다.

筋肉が糖を取り込みます。



· 체중이 줄어든다

体重が減る

에너지를 사용하므로 체중이 줄어듭니다.

エネルギーを使うので体重が減ります。



· 심폐 기능이 높아진다

心肺機能が高まる

혈행이 개선됩니다.

혈압이 떨어집니다.

혈압이 떨어지면 합병증의 발생을 감소시켜 줍니다.

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。

· 좋은 콜레스테롤이 늘어난다

善玉コレステロールが増える

동맥경화의 발생을 감소시켜 줍니다.

動脈硬化になりにくくなります。

무리 없이! 즐겁게!
지속적으로 하는 것이
중요합니다★

無理なく!楽しく!
続けることが大切です★

· 그 외에도

ほかにも

근육이 붙습니다.

뼈가 튼튼해집니다.

스트레스가 줄어듭니다.

筋肉がつきます。

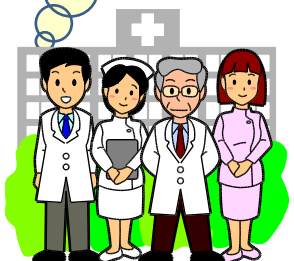
骨が丈夫になります。

ストレスが減ります。

1회 20분~60분

주 3~5회

1回20分~60分
週3~5回



★ 당뇨병에 좋은 운동

糖尿病にいい運動

유산소 운동과 근력 운동을 조합해서 하는 것이 좋습니다

有酸素運動や筋力トレーニングを組み合わせるのがいいです

· 유산소 운동 → 숨을 멈추지 않고 말하면서 할 수 있는 정도의 운동

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

워킹이나
천천히 조깅하기

ウォーキングや
ゆっくりのジョギング



라디오 체조

ラジオ体操



수영
수중 걷기

水泳
水中ウォーク



· 근력 운동 → 근력 · 근육량이 늘어나는 운동

筋力トレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動

의자를 잡고 스쿼트

椅子につかまって



종아리의 근육 운동

ふくらはぎの筋肉
トレーニング



★운동할 때 조심해야 할 것

運動をする時に気を付けること



· 시작하기 전에 검사를 받습니다

はじめる前に検査を受けます

합병증이 있거나, 혈당치가 높은 사람은 운동하지 않는 편이 좋을 수도 있습니다.

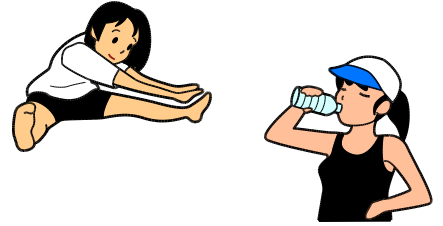
合併症がある人、血糖値がよくない人は運動をしない方がいい時があります。

· 준비체조 및 정리체조를 합니다

準備体操・整理体操をします

부상을 방지합니다.

けがを防ぎましょう。



· 무리하지 않습니다

無理をしない

몸 상태가 좋지 않을 때는 쉬도록 합니다.

からだの調子がよくないときは休みましょう。

· 수분을 보충하고, 햇빛(자외선) 대책도 확실히 합니다

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

여름에는 특히 조심합니다.

夏はとくに気をつけましょう。



· 당뇨병약을 사용하는 사람은 저혈당을 조심합니다

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

자가혈당측정이나 보충식 등을 준비해서 저혈당이 되지 않도록 합니다.

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。

