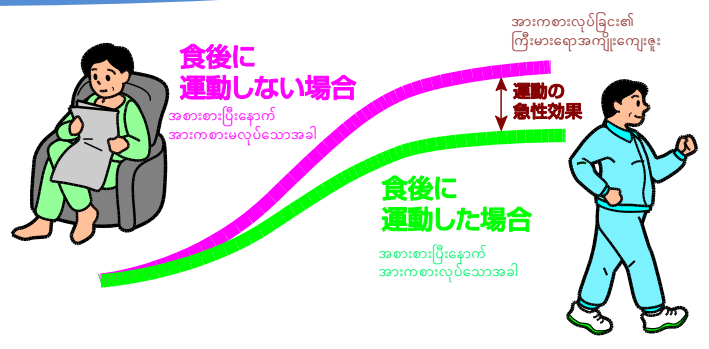


5. 糖尿病の運動療法 ၅. ဆီးချိုရောဂါအား အားကစားဖြင့်ကုသနည်း

- ★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
- ★ ဆီးချိုရောဂါသည်များအားကစားဆက်လုပ်လျှင်
အောက်ပါကောင်းသောအချက်များရရှိနိုင်သည်



• 血糖値が下がる

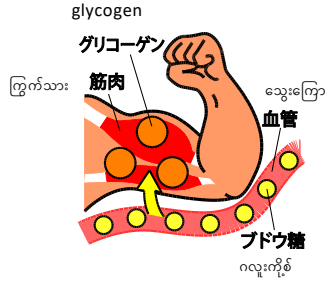
ブドウ糖をエネルギーとして使います。
血糖値が高くなる食べた後1~2時間に運動するといいです。

- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိုနိမ့်ကျခြင်း
ဂလူးကိုစ့်အားစွမ်းအင်အဖြစ်အသုံးပြုသည်။
သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိုနိမ့်မြင့်လာသည့်အစားစားပြီးနောက် ၁ - ၂နာရီအတွင်း အားကစားလုပ်လျှင်ကောင်းသည်။

• 血糖値が下がりやすいからだをつくる

筋肉が糖を取り込みます。

- သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိုနိမ့်ကျလွယ်သည့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ခြင်း
ကြွက်သားများကသကြားဓာတ်ကိုယူဆောင်သွားပေးသည်။



• 体重が減る

エネルギーを使うので体重が減ります。

- ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း
စွမ်းအင်ကိုအသုံးပြုသောကြောင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကျသည်။



• 心肺機能が高まる

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。

- နှလုံးနှင့်အဆုတ်၏လုပ်ဆောင်မှုကိုအားကောင်းစေခြင်း
သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းလာမည်။
သွေးဖိအားကျမည်။
သွေးဖိအားကျလျှင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများအဖြစ်မလွယ်ပါ။

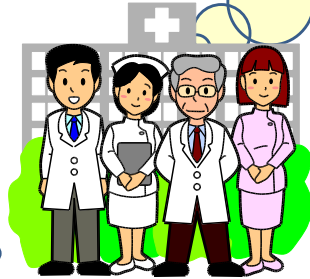
• 善玉コレステロールが増える
動脈硬化になりにくくなります。

• ကောင်းသောကိုလက်စထရော့ဓာတ်များမည်
သွေးကြောကျဉ်းခြင်းအဖြစ်မလွယ်ပါ။

• ほかにも
筋肉がつかます。
骨が丈夫になります。
ストレスが減ります。

• အခြား
ကြွက်သားတတ်မည်။
အရိုးသန်မာမည်။
စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျမည်။

1回20分～60分
週3～5回
၁ကြိမ် မိနစ် ၂၀ - ၆၀
တစ်ပတ်လျှင် ၃-၅ ကြိမ်



無理なく！楽しく！
続けることが
大切です★
အတင်းအကျပ်မဟုတ်ဘဲ !
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြင့် !
ဆက်လုပ်ခြင်းသည်
အရေးကြီးသည်★

★糖尿病にいい運動

★ဆီးချိုရောဂါအတွက်ကောင်းသောအားကစား

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
သွေးထဲသို့အောက်ဆီဂျင်ပို့ရောက်စေသည့်အားကစားနှင့်ကာယလေ့ကျင့်ခြင်းတို့အားပေါင်းစပ်ခြင်းကကောင်းပါသည်။

• 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

• သွေးထဲသို့အောက်ဆီဂျင်ပို့ရောက်စေသည့်အားကစား→အသက်ရှူမရပ်ဘဲစကားပြောရင်းဖြင့်လုပ်နိုင်သည့်အားကစား

ウォーキングや
ゆっくりのジョギング
လမ်းလျှောက်ခြင်း နှင့်
ဖြည်းညှင်းစွာပြေးခြင်း

ラジオ体操
ရေဒီယိုဖွင့်ကာ
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

水泳
水中ウォーク
ရေကူးခြင်း
ရေထဲလမ်းလျှောက်ခြင်း

• 筋力トレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動

• ကာယလေ့ကျင့်ခြင်း→ကာယ၊ ကြွက်သားပမာဏ တိုးတတ်လာစေသောအားကစား

椅子につかまって
スクワット
ထိုင်ခုံအားကိုင်ပြီး
ထိုင်ထလုပ်ခြင်း

ふくらはぎの
筋肉トレーニング
ခြေသလုံး၏
ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခြင်း

★運動をする時に気を付けること

★အားကစားလုပ်ရာတွင်သတိထားရန်အချက်များ



• はじめる前に検査を受けます

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。

• မစတင်မီစစ်ဆေးမှုကိုလက်ခံရမည်

နောက်ဆက်တွဲရောဂါရှိနေသူ၊ သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိန်းမကောင်းသောသူသည်

အားကစားမလုပ်ခြင်းကကောင်း

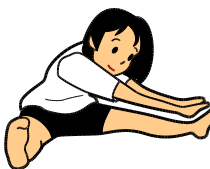
သည်အခါမျိုးလည်းရှိသည်။

• 準備体操・整理体操をします

けがを防ぎましょう。

• အကြိုလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့ခြင်းကိုလုပ်မည်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင်ကာကွယ်ရန်။



• 無理をしない

からだの調子がよくないときは休みましょう。

• အတင်းအကျပ်မလုပ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမကောင်းသောအခါ နားရန်။



• 水分補をとって、太陽の光（紫外線）

の対策もしっかりしましょう

夏はとくに気をつけましょう。



• ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပြီး နေအလင်းရောင်(ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်)

မှ ကာကွယ်ခြင်းကိုသေချာစွာလုပ်ဆောင်ရန်

အထူးသဖြင့် နွေရာသီတွင်သတိထားပါ။

• 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

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。

• ဆီးချိုရောဂါဆေးသုံးစွဲနေသူသည် ဆီးချိုကျခြင်းအားသတိထားရန်

မိမိဘာသာသကြားဓာတ်တိုင်းတာခြင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စားသောက်ခြင်းစသည် ဆီးချိုကျခြင်းမဖြစ်စေရန်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်။