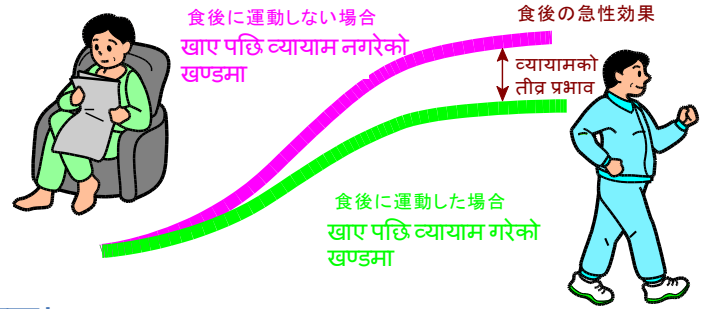


5. 糖尿病の運動療法 5. मधुमेहको उपचारको लागि व्यायाम

★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
मधुमेहका रोगिहरूले नियमितरूपमा व्यायाम गर्नुो भने यस्ता फाइदाहरू हुन्छन्।



• 血糖値が下がる

रगतमा भएको ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) घट्छ।

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。

शक्ति (ऊर्जा) को रूपमा ग्लूकोजको प्रयोग हुन्छ।

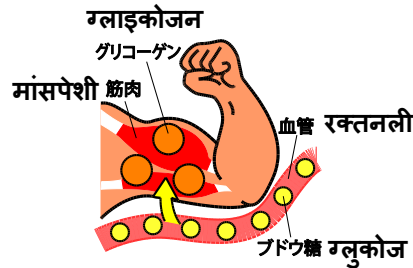
खानेकुरा खाएको 1~2 घण्टापछि सुगर लेबल बढि हुने भएकोले खाएको 1~2 घण्टापछि व्यायाम गर्नुो भने राम्रो हुन्छ।

• 血糖値が下がりやすいからだをつくる

शरीरले सजिलै ग्लूकोज पचाउँछ।

筋肉が糖を取り込みます。

मांसपेशीले ग्लूकोजको उपयोग गर्छ।



• 体重が減る

तौल घट्छ।

エネルギーを使うので体重が減ります。

शक्ति (ऊर्जा) प्रयोग हुने भएकोले तौल घट्छ।



• 心肺機能が高まる

मुटु र फोक्सोको कार्यक्षमता बढ्छ।

血液の流れがよくなります。

रक्त प्रवाह राम्रो हुन्छ।

血圧が下がります。

रक्तचाप (प्रेसर) घट्छ।

血圧が下がると合併症になりにくくなります。

रक्तचाप घट्नुो भने हृत्पत्त (मधुमेहको असर) मधुमेहले निम्त्याउने स्वास्थ्य जटिलताहरू देखिदैन।

無理なく！楽しく！
続けることが大切です★
ठिक्कले！रमाइलोसँग！
व्यायामलाई निरन्तरता
दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ★

• 善玉コレステロールが増える

राम्रो कोलेस्ट्रॉल बढ्छ।

動脈硬化になりにくくなります。

हृत्पत्त धमनी तनकाठिन्य (अक्सिजनयुक्त रगत बग्ने रक्तनलीको मार्गमा बोसो बढ्दै गएर रक्तमार्ग साँघुरिदै सारो हुँदै जाने समस्या: आर्टेरियोस्क्लेरोसिस) हुँदैन।

- होकामा अन्य फाइदाहरू
 - मांसपेशी बलियो हुन्छ।
 - हड्डी बलियो हुन्छ।
 - तनाव घट्छ।

1回20分~60分
1 पटकमा 20 मिनेट~60 मिनेट
ठुक्रा 3~5 ठुक्रा
हप्तामा 3~5 पटक



★**मधुमेहका रोगीहरूका लागि उपयुक्त व्यायाम**

अध्यात्मक व्यायाम वा शक्ति तालिमलाई जोडेर गर्नु राम्रो हुन्छ।
एरोबिक एक्सरसाइज र मसल ट्रेनिङ मिलाएर गरे राम्रो हुन्छ।

- **अध्यात्मक व्यायाम** → श्वास रोक्न नसकिने गरी गर्न सकिने व्यायाम
 - एरोबिक एक्सरसाइज → अलि-अलि पसिना निकाली नियमितभन्दा अलि बढि अक्सिजन (सास)को प्रयोग हुने व्यायाम

वार्किङ वा धुक्रा
जुगिङ
छिट्ट छिटो हिंडने (वाकिङ)
वा
हल्का दौडिने (जगिङ)

राजिओ व्यायाम
रेडियो व्यायाम
(राजिओ तालिम)

पानी
पौडी
पानी भित्र हिंडने
अध्यात्मक व्यायाम

- **शक्ति तालिम** → शक्ति र मांसपेशीको मात्र बढाउने व्यायाम
 - मसल ट्रेनिङ → मांसपेशी र मांसपेशीको मात्र बढाउने व्यायाम



ठुक्रा तालिम
स्क्वार्ट
ठुक्रा तालिम र
ठुक्रा तालिम (स्क्वार्ट)

ठुक्रा तालिम
ठुक्रा तालिम
ठुक्रा तालिम (मसल ट्रेनिङ)

