

5. Điều trị bệnh tiểu đường bằng vận động

糖尿病の運動療法

★ Khi người bệnh tiểu đường duy trì vận động sẽ có những điều tốt đẹp như thế này

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

- Mức đường huyết giảm

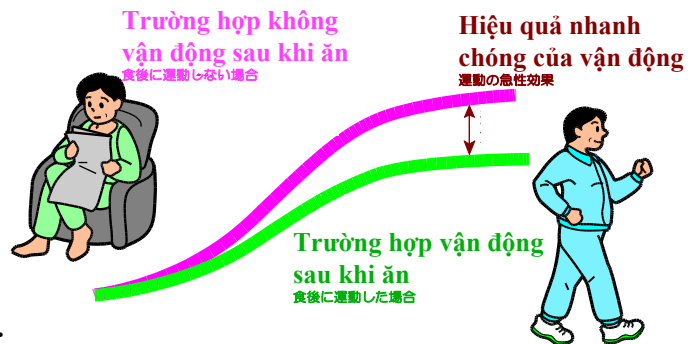
血糖値が下がる

Sử dụng glucose làm năng lượng.

Nên vận động vào khoảng thời gian 1 ~ 2 tiếng sau khi ăn do mức đường huyết tăng lên.

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。

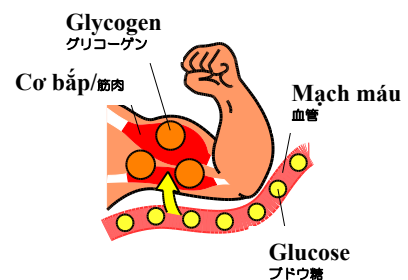


- Tạo một cơ thể mà mức đường huyết dễ hạ xuống.

血糖値が下がりやすいからだをつくる

Cơ bắp hấp thụ đường.

筋肉が糖を取り込みます。



- Cân nặng giảm

体重が減る

Cân nặng sẽ giảm vì sử dụng năng lượng.

エネルギーを使うので体重が減ります。



- Cải thiện chức năng tim phổi

心肺機能が高まる

Cải thiện lưu thông máu.

Huyết áp giảm.

Huyết áp giảm thì khó xảy ra các biến chứng

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。

- Cholesterol tốt tăng lên

善玉コレステロールが増える

Khó bị xơ cứng động mạch.

動脈硬化になりにくくなります。

- Ngoài ra,

Tăng cơ bắp.

Xương sẽ trở nên chắc khỏe hơn.

Căng thẳng giảm.

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。

20 ~ 60 phút 1 lần

3 ~ 5 lần / tuần

1回20分~60分

週3~5回

Quan trọng là
Không quá sức!
Vui vẻ! Duy trì ★
無理なく! 楽しく!
続けることが
大切です★



★ Vận động tốt cho bệnh tiểu đường

糖尿病にいい運動

Nên kết hợp hoạt động sức bền và rèn luyện cơ.

有酸素運動や筋カトレーニングを組みわせるのがいいです。

- Hoạt động sức bền → Loại vận động có thể vừa nói chuyện vừa thực hiện mà không cần nín thở

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

Đi bộ hoặc
chạy bộ chậm

ウォーキングや
ゆっくりのジョギング



Tập thể dục
nhẹ theo đài
phát thanh

ラジオ体操



Bơi lội
Đi bộ dưới
nước

水泳
水中ウォーク



- Rèn luyện cơ → Loại vận động tăng sức mạnh cơ và khối lượng cơ bắp

筋カトレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動

Vịn ghế và đứng
lên – ngồi xuống

椅子につかまって
スクワット



Tập cơ bắp chân

ふくらはぎの筋肉
トレーニング



★ Những điều cần lưu ý khi vận động

運動をする時に気を付けること



- Làm xét nghiệm trước khi bắt đầu

はじめる前に検査を受けます

Có những lúc người bị biến chứng hoặc người có mức đường huyết không tốt không nên vận động.

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。

- Thực hiện các bài tập khởi động và các bài tập điều chỉnh.

準備体操・整理体操をします

Tránh chấn thương.

けがを防ぎましょう。



- Không làm quá sức

無理をしない

Hãy nghỉ ngơi khi cảm thấy tình trạng cơ thể không khỏe.

からだの調子がよくないときは休みましょう。



- Hãy uống nước, áp dụng các biện pháp chống ánh nắng (tia cực tím)

水分補をと、太陽の光（紫外線）の対策もしっかりしましょう

Hãy đặc biệt lưu ý vào mùa hè.

夏はとくに気をつけましょう。



- Người đang dùng thuốc trị bệnh tiểu đường hãy lưu ý việc hạ đường huyết.

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

Nên tự đo kiểm soát đường huyết và chuẩn bị thức ăn bổ sung, v.v... để tránh bị hạ đường huyết.

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。

