

気軽にはじめる つづく カンタン運動療法



監修
国立健康危機管理研究機構 国立国際医療研究所
糖尿病研究センター長 植木 浩二郎 先生
関西電力病院 副院長 山田 祐一郎 先生

 Sumitomo Pharma

JADEC(公益社団法人 日本糖尿病協会) 検証済

運動療法をはじめる 患者さまへ つづけるシート

運動療法は、食事療法と並んで糖尿病治療の基本です。
運動を継続して行うことで、血糖値が低下することがわかっています。
“○”のついた運動を定期的に続けて糖尿病と向き合っていきましょう。

お渡し日	月	火	水	木	金	土	日
有酸素運動							
<input type="text"/> 分 × <input type="text"/> セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ストレッチ&有酸素運動							
<input type="text"/> 回 × <input type="text"/> セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
レジスタンス運動(筋力トレーニング)1							
<input type="text"/> 回 × <input type="text"/> セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
レジスタンス運動(筋力トレーニング)2							
<input type="text"/> 回 × <input type="text"/> セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バランス運動							
<input type="text"/> 回 × <input type="text"/> セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

糖尿病治療のためだけではなく、全身の筋肉が減少し身体機能が低下した状態の「サルコペニア」や、
日常生活でサポートが必要となる“要介護状態”の前段階「フレイル」など、
加齢による心身の活力低下を防ぐためにも、積極的に体を動かしていきましょう。

運動療法の基本的な考え方

なぜ運動をすると良いのか

運動をすると、筋肉が糖や脂肪の利用を促進させるため、血糖コントロールの改善をはじめ、脂質代謝の改善、血圧の低下、インスリンの効きが良くなるなど、糖尿病が改善されることがわかっています。

有酸素運動

ウォーキングをはじめ、ジョギングや水泳、自転車などゆっくりと十分に呼吸をしながらできる全身運動です。肥満を改善し、インスリンの働きを妨害する物質の分泌が少なくなるため、血糖値が安定します。理想は1回20～60分、週3～5回を「楽である」「ややきつい」といった体感を目安に行います。

レジスタンス運動

筋肉に負荷をかけて筋力を強化する運動で、無酸素運動に属しています。筋肉量が増えることで、糖の処理能力を改善させるため、血糖コントロールに有効とされています。連続しない日程で週に2～3回行うことをおすすめします。

糖尿病の改善には、有酸素運動とレジスタンス運動を単独で行うよりも、組み合わせて行うことで、より効果があると報告されています。

監修: 国立健康危機管理研究機構 国立国際医療研究センター 糖尿病研究センター長 植木 浩二郎 先生 / 関西電力病院 副院長 山田 祐一郎 先生

住友ファーマ株式会社

JADEC(公益社団法人 日本糖尿病協会) 検証済

