

気軽にはじめる つづくカンタン運動療法

有酸素運動

ゆっくりと息を吸い込みながら全身の筋肉を使う
有酸素運動を行きましょう。

有酸素運動の代表

ウォーキング

〈15～30分を1日2回〉

年齢や健康状態に応じて無理のない距離からはじめて、
少しずつ距離を延ばしていきましよう。

POINT

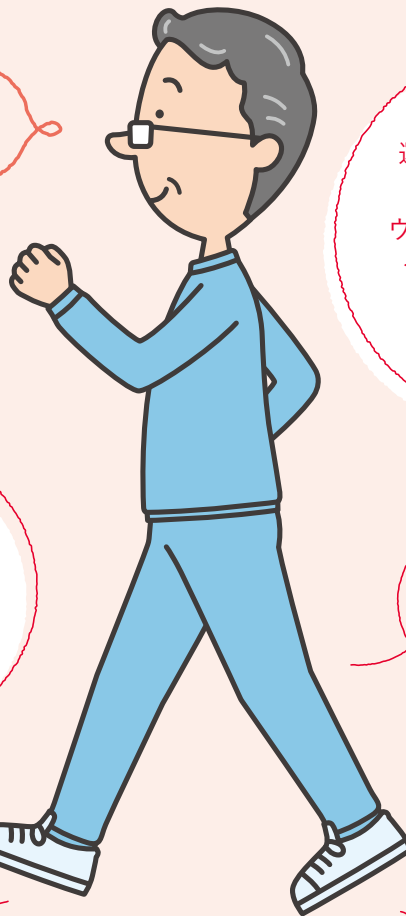
- 電車やバスでの通勤時に1駅分歩いたり、少し遠回りして買い物に行くなど、日常生活に組み込むと良いでしょう。
- 人と会話ができる程度で少し息がはずむくらいのスピードで。
- 歩数計を身につけて毎日チェックするのが長続きのコツ。

あごを引いて
視線は進行方向へ
まっすぐ

前後に
大きく
手を振る

坂道や
階段を上がる道
を選んで歩けば、
筋力のアップにも
つながります。

着地は
かかとから
行う



運動に慣れている方や
若い方は、
ウォーキングの代わりに
ジョギングを行うなど
運動の強度を
上げてみましょう。

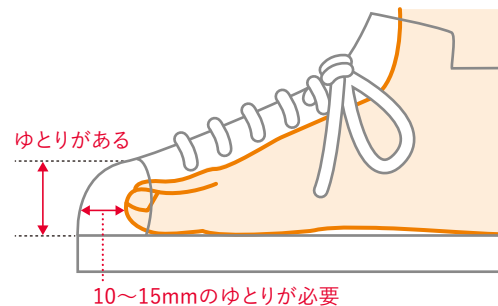
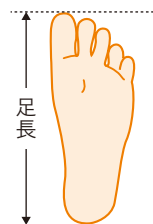
膝は
できるだけ
伸ばす

つま先で
地面を
蹴る

← 歩幅はふだんより広く →

運動に適した靴を選びましょう

- 靴は足長より10～15mmゆとりのあるものを選ぶ。
- 靴底は適度な厚みがありクッション性の高いもの。
- 甲の部分を紐でしっかり固定できるものがおすすめ。



糖尿病教室運営委員会・編集：第5版わかりやすい糖尿病テキスト じほう,55-56より作成



運動療法を行う際の注意事項

有酸素運動とレジスタンス運動(筋力トレーニング)を組み合わせることにより、よりよい治療効果が明らかになっています。

■ 運動をする際は、呼吸は止めずに行いましょう。

■ 力を入れる際に呼吸が止まりがちですが、血圧の上昇が起こる場合があります。ゆっくりと深い呼吸を意識して行いましょう。

■ 必ず準備体操をしてから行いましょう。

■ 運動する時間は食後1時間から1時間半くらいの時間帯に行うのが理想的です。

■ 運動は楽しく行いましょう。体調が悪いときは無理をせず休みましょう。

■ インスリン注射やお薬を飲んでいる方は、運動によって低血糖が起こる場合があるので、注意してください。

■ 適度な水分補給を心がけましょう。

■ 膝や足の関節などの病気がある患者さまは主治医に相談してから行いましょう。

糖尿病教室運営委員会・編集:第5版わかりやすい糖尿病テキスト じほう,55-56より作成
日本糖尿病学会編・著:患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき2020 改訂第58版,56-57より作成

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