

# 気軽にはじめる つづくカンタン運動療法

## レジスタンス運動(筋力トレーニング)1

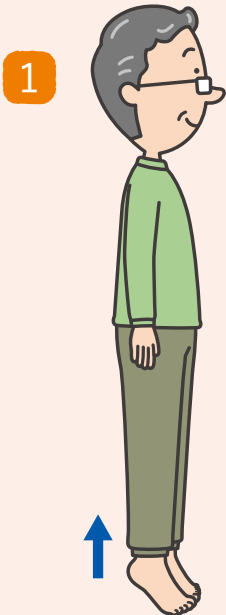
筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動です。  
筋肉が増え、筋力の向上が期待できます。

∩ふくらはぎの筋肉を鍛える∩

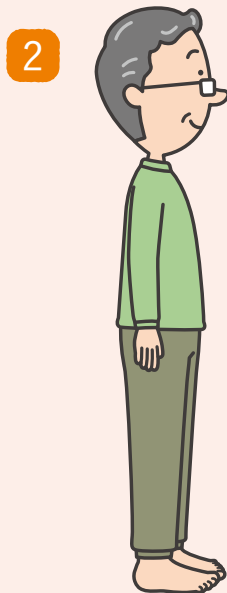
### かかと上げ トレーニング

〈10~20回を1日3セット〉

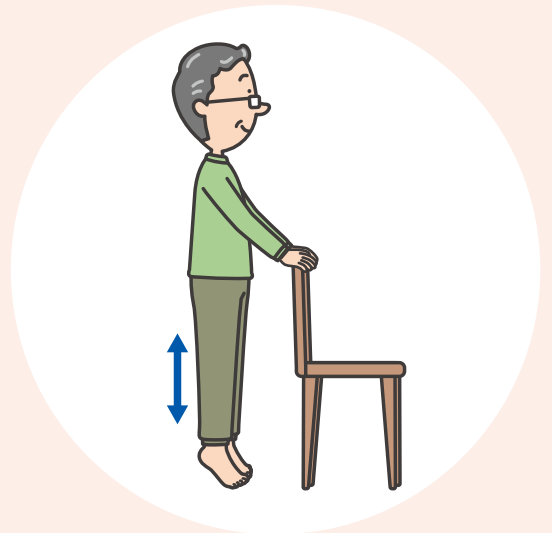
**POINT**  
かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意!



立った状態からかかとを上げる



ゆっくりかかとを下ろす



ふらつくときは  
壁や安定感のある椅子の背もたれなどに  
手をつけて行いましょう。

∩体幹を鍛える∩

### ペットボトル トレーニング

〈30~60秒を1日1~3セット〉

**POINT**  
ペットボトルの水の量を調節し、  
無理のない範囲で行いましょう。



膝立ちになり、息を吐きながら  
おなかをへこませる



水を入れたペットボトルを  
両手で持つことで負荷を高める



# 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