

# 気軽にはじめる つづくカンタン運動療法

## バランス運動

バランス能力を鍛えることは、安定した体をつくり、  
生活の質の維持向上に役立ちます。

∨ バランス能力を高める ∨

### 片脚立ち

〈 左右1分ずつを  
1日3セット 〉

#### POINT

- 転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- はじめは無理をせず、机などに両手をつけて行いましょう。

1

背筋をまっすぐ  
伸ばして立つ



2

床につかない程度に  
片脚を上げる



指をついただけでもできる人は、  
机に指先をつけて行います

∨ バランス能力を鍛え、転倒防止を図る ∨

### 両脚バランス運動

〈 2分を  
1日2セット 〉

#### POINT

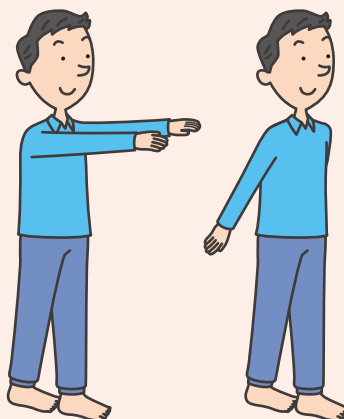
- 前足のかかとに後ろ足のつま先がつくように置きます。
- 両腕を大きく振ることで、さらにバランス能力が向上します。

1



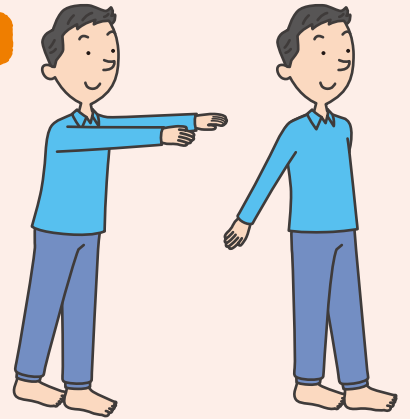
足が前後一直線になるように立ち  
60秒ほどその姿勢をキープ

2



両腕を前後に  
ゆっくり振る

3



重心を前後に移動させながら  
両腕を大きく振る



# 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