

糖尿病と運動

運動療法の効果

運動のさまざまな効果

- 血糖値を下げる
- インスリンのはたらきがよくなる
- 肥満の解消や予防
- 高血圧や脂質異常症の改善
- 筋萎縮や骨粗しょう症の予防
- 心肺機能の向上
- 運動能力の向上
- ストレスの解消 など



合併症がある場合の注意

糖尿病の合併症が進行している場合、運動によって合併症を悪化させてしまうことがあります。

合併症がある人は、主治医とよく相談し、どんな運動なら行ってもよいか事前に確認しましょう。



運動の強度と頻度

糖尿病の人は、あまりきつい運動ではなく、中くらいの強さの運動を続けていくことが大切です。数回に分けても構いませんが、あまり短いと血糖改善や脂肪燃焼に対する効果が現れませんので、1回の運動は15分以上続けるようにしましょう。毎日が無理でも、1日おきでも効果があります。



どんな強さで？

「楽である」から「ややきつい」と感じる軽く息が弾むくらいの運動が効果的です。

※「きつい」と感じる場合は、強すぎる運動です。血糖値が上がるがあるので注意しましょう。

いつ？

食後が望ましいですが、いつでもできるときに運動して、続けることが大切です。



どのくらい？

歩行運動の場合は、**1日(15~30分)×2回。**

1日の運動量(消費エネルギー)は、**160~240kcalを目標に。**

できれば毎日(少なくとも週3日以上)行いましょう。

心拍数の目安

50歳未満⇒1分間に100~120拍
50歳以上⇒1分間に100拍以内

運動の時間と消費量の目安

運動で消費するエネルギーは、運動の強さと長さによって決まります。糖尿病の人には、「軽い」～「やや強い」と感じる程度の運動がお勧めです。「いつでも」「どこでも」「一人でも」、無理せず行える運動を選んで、継続するようにしましょう。

100kcal 消費する運動と時間 (体重 60kg の場合)

●軽い運動



●やや強い運動



●強い運動



●激しい運動



運動でエネルギーを消費したからと言って、その分、食事量を増やしてはいけません。食事療法と運動療法は治療の両輪であり、食事療法をしっかり行ってこそ、運動療法の効果も生きてきます。



日常生活の中でできる運動

忙しくて運動する時間がない人、まとまった時間がとれない人でも、工夫次第で、生活の中に運動を取り入れることができます。少しの時間でも積極的に利用して体を動かすようにしましょう。

会社員の場合

電車やバスで…

- ひとつ前の駅や停留所で降りて、歩く。
- 席に座らず、立つようにする。
- 待ち時間に、かかとの上げ下ろしを行う。

会社で…

- エレベーターやエスカレーターは使わない。
- デスクワークは、腹筋を意識した姿勢で行う。
- 少し遠くまで、昼ご飯を食べに行く。



主婦の場合

外出するときは…

- 車やバイクはできるだけ使わない。
- 買い物や犬の散歩のときは、少し遠回りして歩く。



家事をしながら…

- 窓ふきは、ひじの曲げ伸ばしを意識しながら行う。
- 掃除中は、掃除機を片手で高く持ち上げる。
- 洗濯干しは、背中を曲げず膝の曲げ伸ばし動作で。
- 料理中の待ち時間に、スクワットを行う。

テレビを見ながらできる運動

- 手を床について、足を持ち上げる



- 手を後ろにつき、肘を曲げて体重を支える



- 椅子から立ったり座ったりを繰り返す