

新型コロナウイルスの影響で、2020年8月に予定していた糖尿病教室を中止とさせていただきます。教室の代わりに皆様に糖尿病の情報提供ができればとニュースレターを作成しました。

日常生活の中で役立てていただけると幸いです。

手洗い、うがい、マスクをしましょう！



## 糖尿病の運動療法

理学療法士 高山 美郷

### ◆運動療法の目的

運動療法は糖尿病治療の基本の1つです。食後の運動により食後高血糖を抑えて血糖コントロールをよくすることや、運動を継続することでインスリンの働きをよくすることが重要な目的です。また、2型糖尿病患者さんは脳卒中の発症率や死亡リスクが運動療法により半減することが明らかになっています。

### ◆運動療法の効果

血糖値を下げる

インスリンの働きを高める

減量・肥満防止

高血圧や高脂血症の改善

筋力・体力の向上

骨粗鬆症の予防

ストレス解消

### ◆運動の種類

- ・有酸素運動  
ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど
  - ・レジスタンス運動  
スクワットやつま先立ちなどの筋力トレーニング
- 運動前後にはストレッチなどの準備運動、整理運動を行いましょう。



### ◆運動の程度

- ・時間 1日20分～60分 (食後1～2時間後を目安に)
- ・頻度 週に3～5回
- ・強度 楽に感じる～ややきつと感じるレベル

### ◆運動療法の注意点

- ✓インスリン注射や経口血糖降下薬を使用している場合は低血糖に注意しましょう。
- ✓インスリン注射を行っている場合は運動や薬の調整が必要となるので主治医に確認しましょう。
- ✓運動前に捕食を行うなど血糖が下がりすぎないように工夫をしましょう。
- ✓体調がすぐれないときは運動を中止し、無理のないように運動を継続しましょう。

1日5分!

# 自宅で手軽にできる! 簡単トレーニング

～インナーマッスルの鍛え方～

レジスタンス運動として、スクワットやつま先立ちなどの筋力トレーニングの方法は紹介されていることが多く、みなさんご存じかと思います。そこで、今回はインナーマッスルの筋力トレーニングの方法を紹介させていただきます。

## インナーマッスルとは?

体の深いところに位置する筋肉のことです。関節や内臓の安定に働き、動作時にアウターマッスル（表層筋）と一緒に働くことで、姿勢の保持や動作のサポート、内臓の正しい働きを促すために作用しています。

### ◆ドローイン



- ①仰向けになり、両膝を立てます。
- ②息を吐きながらお腹をへこませます。  
床に背中と腰を押しつけるように意識します。
- ③お腹をへこませた状態をキープして呼吸を続けます。
- ④10秒キープして力を抜きます。



仰向けの姿勢に慣れてきたら、椅子に座った状態でも行いましょう。

※腰を反らないように気を付けましょう。

### ◆バードドック



- ①四つ這い位になります。
- ②右手と左足をあげた状態で姿勢を10秒キープします。
- ③左手と右足をあげた状態で姿勢を10秒キープします。

手足を同時にあげることが難しい場合は、

- ①右手をあげた状態で10秒キープ
  - ②右足をあげた状態で10秒キープ
- これを左側も同様に行いましょう。

\* どちらも同じように姿勢を保持できることを目標に身体の軸を整えていきましょう。

## ● 糖尿病・内分泌科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00～15:00		13:00～16:00	
診療時間	13:30～15:30		13:30～16:30	