

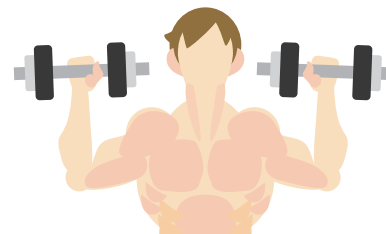
糖尿病とリハビリテーション

糖尿病の予防・改善には、運動療法が重要です。
今回は糖尿病とリハビリテーション（運動療法）の関係についてご紹介します。



① なぜ血糖値の改善に運動が重要なのか？

運動時に働く筋肉は血中の糖質をエネルギーにしています。
そのため、運動する（筋肉を使う）ことで血糖値は減少するのです！



② どんなトレーニングがいいの？

筋力トレーニング + 有酸素運動 = 糖尿病の予防・改善に効果大

■筋トレ（スクワット運動）

- 60～70° 膝を曲げ ゆっくり元に戻す
- つま先はまっすぐ前に
- 足は肩幅



10回1セット 1日3セットが理想的

■有酸素運動（ウォーキング）

- 目線：25m先のやや斜め下
- 肘：90度に曲げ意識して引く
- 歩幅：普段より大きめ



1回15～30分間 1日2回が理想的

運動は食後1時間後がおすすめ

③ 運動する時間が作れない人は…

生活活動を
増やそう！



- 家事・炊事を行う
- エレベーターでなく、階段を使う
- 買い物で、遠くに車を停める
- 子供や孫と遊ぶ
- 動物を飼って散歩する
- テレビを見る時に背もたれにもたれない

自分にできる運動から始め、いつまでも健康で元気な生活を送りましょう！