



Q. 糖尿病にあった運動の負荷、頻度、時間帯はありますか？

- A. 糖尿病の運動の負荷や頻度、時間帯には大まかな目安があります。
日々の体調に合わせて運動をすることを前提として、
目安に沿って無理なく一緒に運動してみましょう！



▶運動の頻度と時間

- ・週3回以上、できれば毎日！
 - ・1回あたり20分～60分程度（週の合計時間は150分以上を目標に！）
- ※一日だけたくさん運動して長期間休むより、少ない運動でも続けることが重要。

▶おすすめの時間帯

- ・血糖値が急激に上昇する、食後から1時間後がおすすめ！
- ・15分程度のウォーキングなど隙間時間をうまく活用。
⇒デスクワークなど座っている時間が長く続かないように。

▶運動の強度

- ・有酸素運動がおすすめ！
- ・心拍数が少し早くなり、「ややきつい」と感じる程度。
- ・週2～3回のレジスタンス運動も加えて行うとさらに効果的！

有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳など…

レジスタンス運動

スクワット、腕立て伏せ、腹筋など…

インスリンの効果向上



筋力の向上



体脂肪の減少



血糖値の低下



基礎代謝の向上

▶注意点

- ・糖尿病治療中の方はいきなり始めず医師へ相談しましょう。
- ・食前や空腹時の運動は低血糖症状を引き起こす可能性があります。
⇒特にインスリンなどの血糖を下げる薬を使用されている方は要注意！

<編集後記>

気温が急に下がり体調を崩しやすい季節です。
運動は自分の体力や生活リズムに合わせて、
無理なく行うことが大切です。

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文責：理学療法士（大倉 渉）

