



# 糖尿病タイムズ



第46号（2023年11月1日発行）

## ラジオ体操 第2 がおすすめ！



ラジオ体操は、国民の健康維持を目的としてスタートし、日本の夏の風物詩として浸透しています。音楽を聴けば、体が勝手に動いてしまう人もいないのでしょうか。丁寧に個々の動作を意識して行くと心拍数が上昇し、有酸素運動になり、血糖のコントロールも良くなる万能な体操です。ラジオ体操第2を行った入院患者に骨格筋を維持する効果があったとの報告もあります。

ラジオ体操第1と第2の違い・・・

### ラジオ体操 第1：誰でも取り組めることを想定して作られた体操

運動強度 = 4.0メッツ（座っていた時=2.8メッツ）

卓球、パワーヨガ、自転車（≒16km/時未満）、階段ゆっくり上ると同等の強度

### ラジオ体操 第2：体を鍛えて筋力を強化することにポイントを置いた体操

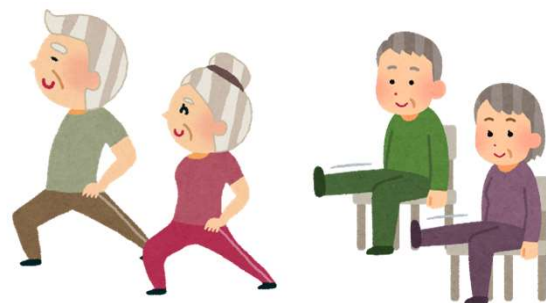
運動強度 = 4.5メッツ

テニス(ダブルス)や水中歩行(中等度)と同等の強度

#### メッツ(METS)とは・・・

運動強度の単位で、安静時(静かに座っている状態)を1(メッツ)とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

メッツ	運動
1.8	立位
2.0	ゆっくりした歩行(53m/分)
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ
2.8	座ってするラジオ体操
3.0	歩行(75~85m/分)
4.0	卓球 ラジオ体操第1
4.5	テニス(ダブルス) ラジオ体操第2
5.0	野球
6.0	バスケットボール



$$\text{消費カロリー(kcal)} = \text{メッツ} \times \text{実施時間(時)} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$$

体重50kgの人がラジオ体操第1と第2を立って行った時(約6分)の消費カロリー ≒ **22.3 kcal**

(1日の運動量の目安：エネルギー消費量で160~240 kcal)

運動で消費するエネルギーは多くないため、食べ過ぎた食事のエネルギーを運動で消費するのは簡単ではありません。食事療法をしっかり行いながら、体調に合わせた適度な運動を続けることが大切です。また運動を続けることで、血糖値を下げる働きのあるインスリンの効果も良くなります。尚、運動を始める前には運動強度や注意点などを主治医と相談し安全に行ってください。

#### <編集後記>

ラジオ体操はどこでもできます。音楽や動画はYouTubeで検索するとご覧になれますので寒いこの季節にこそ是非やってみませんか。

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 榎原 伸一

