



# 糖尿病タイムズ



第11号（平成30年 1月12日発行）

皆さんは年末年始をどのように過ごされましたか？こたつでみかんなどを食べながらテレビを観るのはお正月の幸せな過ごし方でしょう。その一方で体重が増えたり、血糖コントロールが乱れたりします。血糖コントロールが悪くなるのは食事だけが原因ではありません。**運動不足**は重要な要因となります。動かないと、筋肉がブドウ糖を消費してくれません。そして血液中にブドウ糖が余ってしまう状態が起きます。

ヒトが体を動かすことを**身体活動**といいます。**身体活動**には生活活動（労働、家事、通勤など日常生活のさまざまな活動）と**運動**（散歩、ジョギング、スポーツなど意図的に計画されたもの）があります。**運動不足**とは、**運動**しないことだけではなく、**生活活動**も含めた**身体活動**全てが不足することです。



血糖コントロールを維持するには、**身体活動量**を目安にする必要があります！

自分の身体活動量を知ろう！

**歩数計**を運動時だけでなく起床後から就寝前まで装着してください！

●（スマートフォンにも歩数計のアプリケーションがあります）

1日何歩  
歩いていますか？

1日の目標 **8000歩以上**

足りなかった歩数分だけ  
歩きましょう！

## 効果的な歩き方

あごを引き  
まっすぐ前を見る

水分を  
こまめに摂る

低血糖対策に  
ブドウ糖を持ち歩く

踵から接地する

歩幅は広め

「楽である」  
または  
「ややきつい」

肩の力を抜き  
肘を90度に曲げて  
しっかりと振る

背筋を伸ばす

歩数計をつける

つま先で蹴る

運動を長期継続することによりインスリン感受性（インスリンの効きやすさ）を改善することができます。しかし、この効果は3日で低下し、1週間で消失してしまいます。毎日コツコツと行うこと、体にあまり無理強いしないことが重要です。また運動が制限される場合がありますので、医師によるメディカルチェックを受けて安全に運動を行ってください。

**運動不足を解消して、その効果を維持しましょう！ 「継続は力なり！」**



＜編集後記＞

寒い日が続きますが寒さ対策や感染症予防をしっかりと行い  
今より少しでも身体活動量を増やしましょう！！

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