



糖尿病タイムズ



第2号（平成28年7月25日発行）

今回は、糖尿病の治療のひとつである『**運動療法**』について説明します。



なぜ運動療法が必要なのです？

急性効果：運動することによって、エネルギー源として筋肉にブドウ糖が取り込まれ血糖が低下すること。
慢性効果：運動を継続することで運動をしていない時でも筋肉や脂肪組織でのインスリンの効きが良くなり血糖値が改善すること。

→慢性効果を維持するには継続した運動療法が重要！！

運動の効果

- | | |
|----------------|------------|
| ①血糖値が下がる | ⑤筋力、持久力の向上 |
| ②インスリン分泌細胞の活性化 | ⑥高血圧の改善 |
| ③動脈硬化・血管障害の抑制 | ⑦骨粗鬆症の予防 |
| ④肥満の解消 | ⑧ストレス解消 など |



運動の種類 *運動は主治医に相談の上行いましょう。

有酸素運動：ウォーキング、ラジオ体操、ゴルフ など

筋力トレーニング：腕立て伏せ、ダンベルなど

運動の時間

- ・一回**10分以上**は継続し、理想的には**30分**継続して運動する。
- ・食後**1時間以降**に実施する。
- ・効果的な運動の**頻度は1週間に3~5回**行う。



運動する際の注意

- ・準備運動、整理運動を十分に行う
- ・軽い運動から次第に強い運動へ
- ・無理はせずマイペースで
- ・水分補給を忘れずに（スポーツドリンクは摂りすぎに注意）
- ・動きやすい服装や靴で、紫外線対策も忘れずに
- ・食事は3食きちんと食べる



今年の夏は「暑い！」

「脱水症」「熱中症」に注意しましょう！

糖尿病教室や、糖尿病地域連携パスなどで糖尿病のかたの療養指導を行っています。外来でお気軽にお声をかけてください。アドバイスをさせていただきます（^^）



<編集後記>

糖尿病患者会「みよしびどう友の会」会員募集中！
詳しくは事務局（医事課）までお問い合わせください。

発行元：糖尿病療養指導チーム
文責：（看護師：加井妻 恵美）