



糖尿病を改善し、健康寿命を延ばすための運動療法は、主に「有酸素運動」と「レジスタンス運動」です。

- 有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、水泳や自転車などの全身を使う運動のこと。
- レジスタンス運動とは、スクワットや、腹筋、ダンベル体操など、おもりや自分の体重の負荷をかけて行う、筋肉を増やす運動のこと。

有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせることでよりよい治療効果が得られることが明らかになっています。また、**高齢者の糖尿病患者さんにおけるレジスタンス運動の有効性が注目されています。**

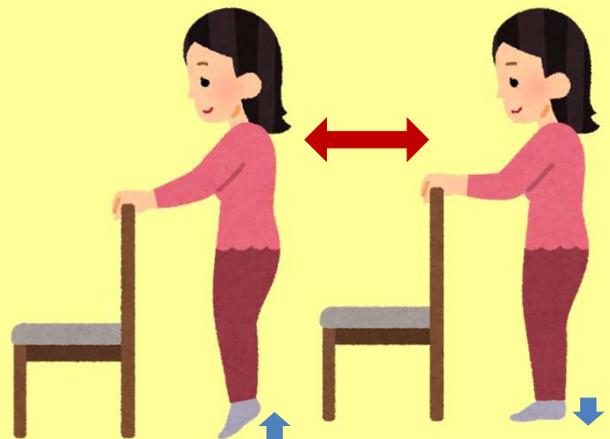
## レジスタンス運動

### 椅子スクワット



足を肩幅に開き、椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり腰をおろす。視線は前に、股関節を曲げることを意識する。

### カーフレイズ

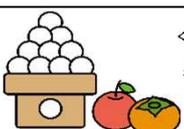


壁や椅子などに手を付いて、つま先立ちになり、ゆっくりかかとをおろす。

**運動の目安：1日に10～20回×2～3セット 週2～3回**

**※ 筋肉に負荷をかける運動のため回復期間が必要です。**

※ 運動を禁止、制限したほうがよいこともあるので、必ず担当の医師に運動療法を行ってよいか、どの程度の強度がよいかを確認してください。



<編集後記>

暑い季節です。熱中症にならないよう、こまめに水分補給をしながら運動を行いましょう。

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