



糖尿病の運動療法

運動療法は、インスリンの効き目を改善し、血糖コントロールを安定化します。

まずは
有酸素運動をしましょう



有酸素運動は、インスリンの効き目を高め、
身体の糖の流れを改善します。

ウォーキング、自転車こぎ
水中歩行など



有酸素運動に併せて
筋力トレーニングを行うと効果的



筋肉が増えると日常の様々な動作が楽になったり、
転倒予防にもつながります。

ダンベル、スクワット
腕立て伏せなど



筋力トレーニングは大きな
筋群（胸・背中・下肢）を
まんべんなくおこなうと効果
が高まります



運動の目標

有酸素運動

- ①強さ：楽と感じる程度 ※
- ②時間：20～60分
- ③頻度：週3～5回

※運動に慣れてきたらややきついと感じる程度まで上げる

筋力トレーニング

- ①負荷の重さ：軽い ※
- ②回数：10～15回
- ③頻度：週2～3回

※運動に慣れてきたら、ややきついと感じる程度まで上げる

引用：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

ヒント

【普段の行動を意識してみましょう】

体重別消費エネルギー量 (Kcal) 引用：タニタ公式ホームページ

行動	1回あたりの時間	50kg	60kg	70kg	80kg
階段を上る (ゆっくり)	2分	7	8	9	11
犬の散歩	30分	75	90	105	120
ジョギング	20分	117	140	163	187
庭の草むしり	15分	44	53	61	70
水泳 (ゆっくり平泳ぎ)	10分	44	53	62	71
掃除機をかける	15分	41	50	58	66

運動の時間がとれなくても、なるべく階段をつかう等、工夫して日常生活の中に運動を取り入れましょう！





運動する上での注意点



まずは医師に運動療法の可否を確認しましょう

- ☆運動の前後に5分程度の準備・整理運動をおこなう
- ☆水分補給を忘れずに！
- ☆無理をせずに軽い運動から始め、継続すること
- ☆インスリン、血糖降下薬で治療中の時は低血糖に注意する

こんな時は
運動を控えて先生に
相談しましょう



血糖値が極端に高いとき



糖尿病のため眼底出血があるとき



糖尿病のため腎臓機能が低下しているとき



心臓などが悪いとき



体調の悪いとき



ひざ・腰などに痛みがあるとき