



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