

糖尿病だより

●運動療法の効果と効果的な運動とは？

運動療法は糖尿病治療において重要となっています。

運動療法を正しく行い生活習慣を改善していくことによって糖尿病治療に対する効果が期待できます。



●運動療法の効果

- ・ 血液中の糖を消費することによって血糖値を**下げる**
- ・ 筋肉などでのインスリンの働きを**高める**
- ・ 高血圧や脂質異常症の**改善に有効**である
- ・ 心臓や肺の機能を**改善・維持**
- ・ 爽快感など日常生活の質を**高める効果**も期待出来る

●効果的な運動療法の例

例) 1日あたり**5分間**のレジスタンス運動→**20分間**の有酸素運動

※始めは**週に3～5回**を目標に行いましょう

※無理せずに体調に応じて行なって下さい

