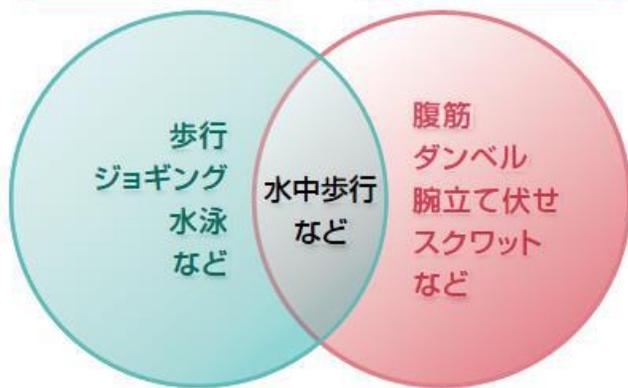


糖尿病だより

●運動療法に必要な有酸素運動とレジスタンス運動とは
：運動療法を行なうにあたって有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせる行なうことが効果的とされています。
今回はこの2つの運動に着目して紹介していきます。

有酸素運動

レジスタンス運動



●有酸素運動

例：ウォーキングなど

●レジスタンス運動

例：かかと上げ、スクワットなど

**筋肉をより効率的に動かせる為
レジスタンス運動→有酸素運動
が効果的！**

運動療法の効果



●かかと上げ



○頻度と回数

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

※無理はせずに体調や主治医と相談して行なって下さい