

糖尿病だより

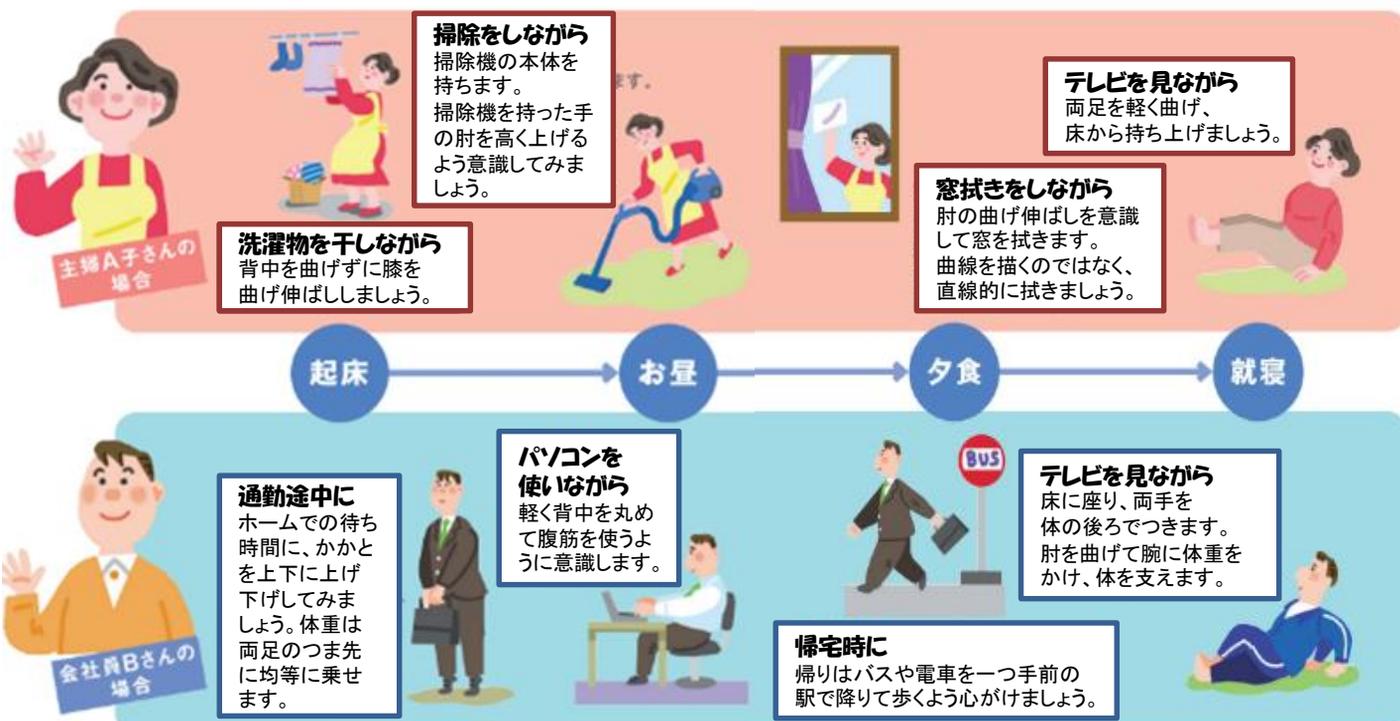
運動療法の効果を最大限発揮するには

糖尿病の運動療法は「身体活動量」を向上させることが重要な課題となります。
(身体活動量とは...運動と生活活動を組み合わせたもの)

運動不足は生活活動で補おう!

エネルギー消費量 運動 0-5%

生活活動 25-30%



運動の効果

- ◇ 血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる。
- ◇ 肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高める。
- ◇ 血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐ。



《効果的な運動のコツ》

頻度: 週3-5回 (1回20-30分)

時間: 食事から1-2時間後

運動量: 運動中おしゃべりができ、
少し汗が出る程度

※体調が悪いと感じたときは、無理をせずに運動を中止しましょう。

コロナ禍で自宅内で過ごす方も多いのではないのでしょうか。また、暑い日が続き外出を控える方も多いかと思います。普段の生活に対する意識を変えたり、ちょっとした工夫で日々の運動不足を補うことができますよ♪