

糖尿病教室スライド

# 運動療法

※現在運動習慣が無い方は、主治医に「運動を行っても良いか」確認して下さい。



市立秋田総合病院  
リハビリテーション科

みなさんこんにちは いかがお過ごしでしょうか？

コロナ渦で外出が思うようにできず、ストレスも溜まっていると思います。

今回、いつも病院で行っている糖尿病教室のスライドをまとめましたので、是非ご覧下さい。

糖尿病治療において、運動療法は基本となります。

しかし、糖尿病性腎症や糖尿病性網膜症などがある場合、運動が禁忌となる場合もありますので、これから運動を始めようという方は主治医に確認してから行うようにして下さい。

## 血糖を下げる運動

運動の種類：**有酸素運動**

(準備としてストレッチ, 筋トレ)

運動開始時間：食後1～1時間半

運動の長さ：1日の合計が**20分**以上

運動の強さ：会話ができる位

運動の頻度：**週3日**以上

- ・図に書いてあるのは、あくまでも理想です。最初はこの通りできなくても大丈夫です。
- ・運動開始時間も食後に上手く時間がとれないようであれば、低血糖症状に注意しながら、自分の行いやすい時間に行っても構いません。
- ・運動の長さは、20分運動を行うのに自信がなければ、5分、10分から始めてもいいです。
- ・運動の強さは、会話をしながらできる位、歌を歌いながらできる位を目安に行ってください。

※最初から無理しすぎない方が続けられると思います。

## 有酸素運

- ・**ゆっくり, 長く**行う運動
- ・散歩, ジョギング,  
自転車, エアロバイク,  
体操, 水泳, 段差昇降など

- 有酸素運動はインスリンの働きを改善させる効果があります。
- 現在運動をしている方はその運動が続けられるように頑張ってください。
- これから, 新しく始めようという方は, 一例として, スライドにあるような運動があります。
- 雪よせも, 一回で運ぶ雪の量を少なくすれば有酸素運動になりますが, 息を止めないと運べないような重い雪を運ぶと有酸素運動にならないので注意をして下さい。
- 冬に散歩をされる方は, 防寒, 転倒予防に充分留意して下さい。

## ストレッチ

・目的は、**けがや筋肉痛の予防**

・**20秒くらい**でゆっくりと行う



①足首



②太ももの後ろ



③太ももの前

●運動療法の中心は有酸素運動ですが、安全に行うためには身体が柔軟であることに越したことはありません。

※各ストレッチを20秒ずつ、3回位行ってください。強い痛みが出ないように調整して下さい。

### ①足首(アキレス腱)のストレッチ

- ・片足ずつ行い、後ろに伸ばした足をストレッチする。
- ・手すりやテーブルにつかまる。
- ・両足とも、足の裏は地面から浮かないように
- ・後ろの足は膝を伸ばす
- ・前の足は膝を軽く曲げる
- ・背筋はできるだけまっすぐに

### ②太ももの後ろ(ハムストリングス)のストレッチ

- ・片足ずつ行い、前に伸ばした足をストレッチします。
- ・後ろの足は膝を軽く曲げて下さい
- ・前に出した足と同じ側の手で、膝の少し上を押して下さい
- ・転ばないように片手は手すりや壁などにつかまって下さい

### ③太ももの前(大腿四頭筋)のストレッチ

- ・片足ずつ行い、ストレッチする足と同じ側の手で足首をつかんで下さい
- ・転ばないように片手は手すりや壁などにつかまって下さい

## 筋力トレーニング:つま先立ち

・ふくらはぎの強化

・10~20回



筋力トレーニングは、怪我しにくい身体, 運動しやすい身体を作るうえで重要です.

自分の体力に合わせて, 10~20回行って下さい.

### ●つま先立ち

- ・ふくらはぎの筋肉を強くします.
- ・手すりやテーブルにつかまる.
- ・背筋をまっすぐに伸ばし, ゆっくり踵を上げて, ゆっくり下ろす.



筋力トレーニングは、怪我しにくい身体, 運動しやすい身体を作るうえで重要です。

自分の体力に合わせて, 10~20回行って下さい。

#### ●スクワット

- ・太ももの筋肉を強くします。
- ・手すりやテーブルにつかまる。
- ・背筋をまっすぐに伸ばして立ち(足は肩幅くらいに開いて), ゆっくり膝を曲げる。
- ・膝がつま先より前に出ないようにすると効果的です。
- ・膝深く曲げるほど大変です。自分の体力に合わせて行って下さい。

## 筋力トレーニング：壁立てふせ

・上半身の強化

・10～20回



筋力トレーニングは、怪我しにくい身体、運動しやすい身体を作るうえで重要です。

自分の体力に合わせて、10～20回行って下さい。

### ●壁立てふせ

- ・上半身の筋肉を強くします。
- ・背筋をまっすぐに伸ばして壁に手をつき(肩幅くらい)、ゆっくり肘を曲げて顔を壁に近づけ、ゆっくり戻る。
- ・肘を深く曲げるほど大変です。自分の体力に合わせて行って下さい。