



糖尿病のお話 後編

～運動して糖尿病を防ごう～

前回は「糖尿病」という病気についてお話しました。軽くおさらいしますと、「糖尿病」とはインスリン（ホルモン）の作用が不足する事で高血糖が慢性的に続く病気で、食べ過ぎや飲み過ぎ&運動不足が原因で起こるケースがほとんどです。多くは自覚症状が無い為病気が進行しやすく、免疫力が下がったり様々な合併症を引き起こします。そのような糖尿病を防ぐには、どんな運動が効くのでしょうか？

今回は「糖尿病を防ぐ為の運動」を中心にお話したいと思います。

前回、糖尿病を防ぐ為に「有酸素運動」と「レジスタンス運動」の両方を取り入れると効果的である、とお話しました。改めて「有酸素運動」「レジスタンス運動」についてご紹介致します。現在、特に疾患がないという方は実践してみましょ。



レジスタンス運動とは？

スクワットや腕立て伏せ・ダンベル体操など、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返す運動を「レジスタンス運動」と言います。例えばスクワットならしゃがみ込む深さを調節する、机などに手をつけて行う、何かを持って行うなどの工夫で、負荷の調節をすると良いでしょう。



有酸素運動とは？

ウォーキング（速歩）などの全身運動です。外に出られない日は家の中の歩行か、シンクなどにつかまった安全性の高い足踏み運動などが良いと思います。しっかりと息で足踏みも良いでしょう。いきなり多く行うよりも、運動習慣をつけ徐々に時間を長くすることをお勧めします。背中を丸めないなど姿勢を良くして行いましょう。

いわゆる筋トレが主体のレジスタンス運動。実は高年齢の方にこそ強く推奨されているんです。まずは歩行に欠かせない脚を重点的に鍛えましょー！

ウォーキングや水泳など、長時間続けられるのが有酸素運動の特徴です。比較的カロリーを消費しやすいので「まずは体重を落としたい！」という方にオススメです！

「がつつり運動しな
きやダメ?」と不安に
思う方もいるかと思
います。
運動持続時間は二〇
分以上の「ややきつ
い」程度の全身運動
を週に三回以上行
い、一週間のトータル
が一五〇分かそれ以
上:・というイメー
ジが目安と言われて
います。週の中で「有
酸素運動」と「レジス
タンス運動」の両方
を取り入れることが
勧められています。
また、運動をお休み
することがあると思
いますが、2日間以
上は空けないように
しましょう。



さっそく実践! オススメトレーニング



今回は「レジスタンス運動」をご紹介します! 痛みが無いよう無理なく行いましょう!

腹筋運動



寝た状態で膝を軽く
曲げ、頭を上げると
ころからスタート。
両手は太ももの上
におきます。床か枕か
ら頭を持ち上げて手
を膝の方向に伸ばし
ます。この運動を二〇
回繰り返します。
安全の為呼吸は止め
ないで。自分で声を
出して回数を数えて
も良いと思います。

スクワット



ように、股関節から曲げましょ。この
時、胸を張る姿勢でゆっくり膝を曲げる
ように行って下さい。膝がつま先から出
ないように、背中を伸ばして行います。

足を肩幅程度に
広げ、膝とつま
先を同じ方向へ
向けた姿勢をと
ります。お尻を
後ろに突き出す

腹筋運動の効果!

腹筋を鍛えることによ
り起き上がりやすくな
る効果がありますので、
毎朝布団から起き上が
るのが楽になります。



スクワットの効果!

段差運動に効果◎階段
での動作改善が期待で
きます。また、太もも周
りを鍛えると、立ち上が
り動作も楽になります。
朝は起き上がり立ち
上がりから始まるので、
鍛えておくと気持ち的
にも楽な生活になりま
す。腹筋や足腰を鍛える
とバランス能力もアップ
するので、いつもの歩行
も安定してくるかも。

いずれも、コツコツと継続的に実施することがポイント!