

# 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きます。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「糖尿病を防ぐための運動」を中心にお話ししたいと思います。

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し行う運動を「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、机などに手をついて行つ、何かを持つて行うなどの工夫で、負荷の調節をすると良いでしょう。



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つた安全性の高い足踏み運動などが良いと思います。しつかりしたイスで足踏みも良いでしよう。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。背中を丸めないと姿勢を良くして行いましょう。

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。比較的エネルギーを消費やすいので「まずは体重を落としたしい！」という方にオススメです！

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う。

いわゆる筋トレが主体のレジスタンス運動。実は高齢者の方にこそ強く推奨されています。まずは歩行に欠かせない脚を重く鍛えましょう！

➡ウラ面に続きます！

「がっつり運動しなきゃダメ?」と不安に思う方もいるかと思います。



## 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! 痛みが無いよう無理なく行いましょう!

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もあると思うのですが、2日間以上は空けないようになります。



### スクワット

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

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。自分で声をぬ出して回数を数えて

も良いと思います。

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。朝は起き上がりと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いくかも。

### スクワットの効果!



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

### 腹筋運動の効果!

いずれも、コツコツと継続的に実施することがポイント!