

# 糖尿病通信



リハビリテーション室  
理学療法士 藤原久美子

## ★ 今回のテーマ★

運動療法は、良好な血糖コントロールのための重要な治療手段のひとつであると同時に、心疾患や認知症などの合併症のリスクを下げることができます。でも、なかなか続かないのも運動の難しいところ！今回は、運動療法のポイントと続けるためのコツをお伝えします。ぜひ実践してみてください。

## 運動療法のポイント

### 有酸素運動

- ・ 中強度【最大心拍数の50～70% or 人と話ながら出来る程度】
- ・ 運動しない日が2日以上続かないように週3回以上
- ・ 週に150分以上(毎日するなら20分以上/日)



### レジスタンス トレーニング

- ・ 連続しない日程で週2～3回 有酸素運動と同時に行うと効果的
- ・ 強度は10～15回反復出来る程度 8～10種目程度を1～3セット
- ・ マシンやダンベル、ゴムバンド、自重運動 等



文献1)日本糖尿病学会(編・著) 糖尿病診療ガイドライン 2019 2021/9/9

## 運動療法をつづけるコツ

### 運動を続けるには

#### 運動しやすい環境を作ることが大切

思いついた時、すぐに開始出来るように動きやすい服装を心がけたり、自宅内に運動出来る環境を作ることもオススメです。また、人によっては友人や家族と約束をしたり、スポーツジムなどと契約をして気持ちの後押しをしてもらうこともいいかもしれません。適度に休日を作ることも重要です。

- いつもの靴を運動靴に変える
- 玄関や車に動ける服を置いておく
- 寝室を2階にする(階段を使う)
- 自宅で出来る運動を見つける
- 友人(家族)と約束をする
- 外出する用事は食後2時間以内にする
- 近場の移動は徒歩や自転車
- スポーツジム等と契約する
- 運動の記録をつける(スマホアプリや活動量計等)

○ 世界糖尿病デーって知ってますか? ○

① 世界糖尿病デー? 11月14日が世界糖尿病デーって知ってますか?

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHOが制定し、2006年に国連で認められた日なんです。

② へえ〜、そんな日があるんですね。

インスリンを発見したカナダのバンティング博士に敬意を表して、博士の誕生日である11月14日に、世界中でいろんな糖尿病啓発キャンペーンをしてるんですよ。

③ 兵庫県でも毎年、姫路城や明石海峡大橋、神戸のハーバーランド周辺など、全国各地でシンボルカラーであるブルーにライトアップされますよ。

綺麗なんでしょうね〜。

④ 当院でも、毎年近い日にちに啓発イベントを行っていたんですが・・・この2年ほどはコロナでストップ中です・・・でも、ライトアップはするので、是非見てみて下さいね♪

当院 11月10~19日 ブルーライトアップ決定!! はい!分かりました。

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org) 世界糖尿病デー実行委員会

**3 Minutes Exercise** ~3分間でキラリボディになろう~

こんにちは☆  
今回は姿勢を保つための筋肉、体幹を鍛えましょう。



ぼちぼち寒くなってきましたね。体温が下がると免疫も下がると言われています。外に出たくなくなる季節ですが、筋肉を増やして体温を維持しましょう♪

**【プランク】**

- ① 肘をついてうつ伏せになります
- ② つま先を立てて、お尻を高く持ち上げてから・・・
- ③ 体全体が一枚の板になるようにして10~30秒保持します



**【背筋トレーニング】**

- ① 四つ這いの姿勢をとって
- ② 右手と左足をまっすぐ持ち上げて
- ③ 10~30秒保持します
- ④ 左右交代して同じように10~30秒保持します

