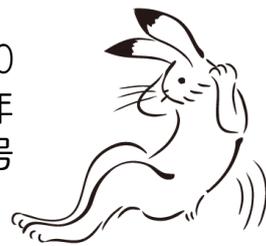




糖尿病に克つ

NO.140
2019年
秋 号



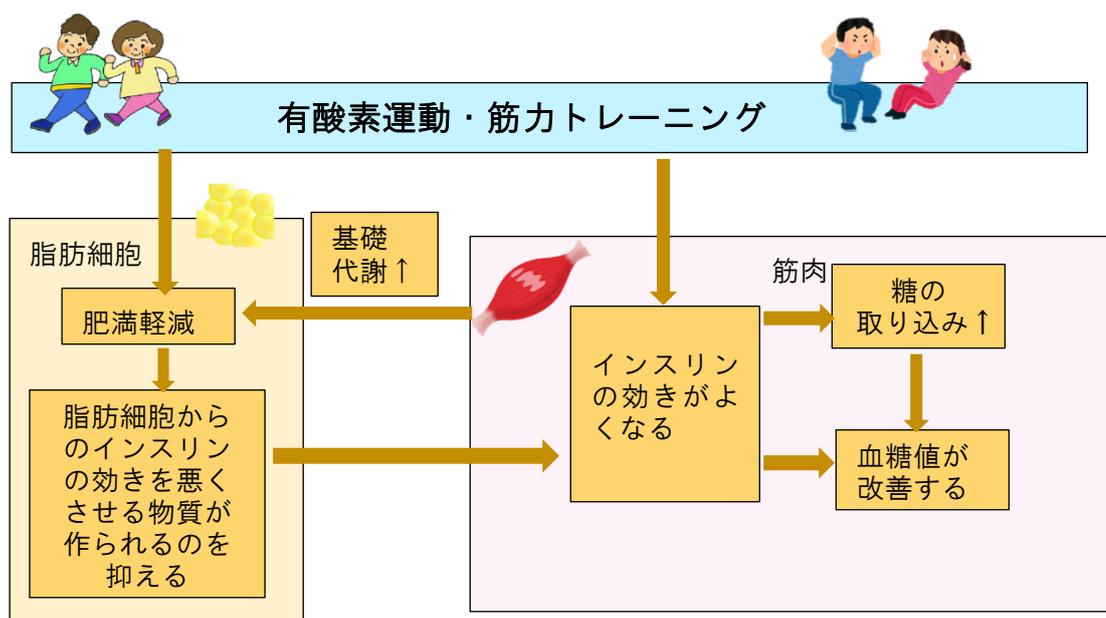
筋肉をつけよう！！

最近流行の筋力トレーニング。自分には関係ないと思っていませんか？
糖尿病の運動療法では、ウォーキングなどの有酸素運動が良く知られていますが、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることによって、より良い治療効果が生まれることが分かってきました。

筋肉と糖尿病の関係は？

筋肉はエネルギーの貯蔵庫でもあり、血糖値の調整を行う働きをします。食事をすると、血液中に増えた糖の一部は筋肉に取り込まれます。筋肉の量が減ると、血糖値が上昇したときに糖をためる場所が少なくなり、血糖値が上がります。筋肉の量が増えると、インスリンの効果も高まり、血糖は下がりやすくなります。

筋肉を増やすことができれば、基礎代謝が向上し、体を動かしていないときのエネルギー消費も増やせるので、結果として1日の消費エネルギー量を増やすことができ、肥満の軽減に繋がります。



どんな筋力トレーニングがいいの？

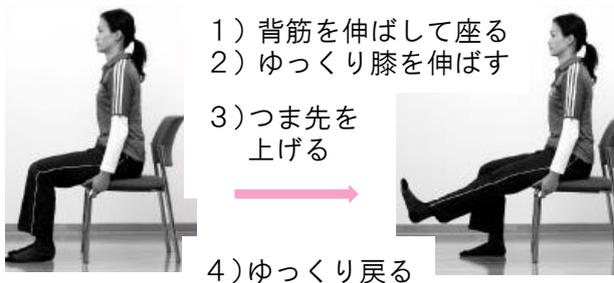
足や腰、背中 of 大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使って週 2 から 3 回の筋力トレーニング（1 セット 10 回程度）を行うことが推奨されます。しかし糖尿病の状態が悪い方やご高齢の方が、血圧が上がるような強度の高い筋力トレーニングを行うと、かえって血管や心臓の負担になることがあります。どのくらいの強度が適切か、運動を始める前に必ず担当の医師に相談しましょう。

筋力トレーニングメニュー（初級編）を紹介します

効果的に行うポイント

- 1 種類、10 回を目安に、2～3 セット
- 週 2～3 回を目安に
- 動作はゆっくり、使っている筋肉を意識
- 呼吸は止めない。力を入れるときに息を吐く
- 体調が悪いとき、痛みがある場合は、無理をしない
- 血糖値を下げる薬を使っている方は、**低血糖**にならない時間帯を選ぶ
- 運動後には疲労回復のため、ストレッチ体操を行う。

1. 膝伸ばし(自体重) 左足・右足の両方



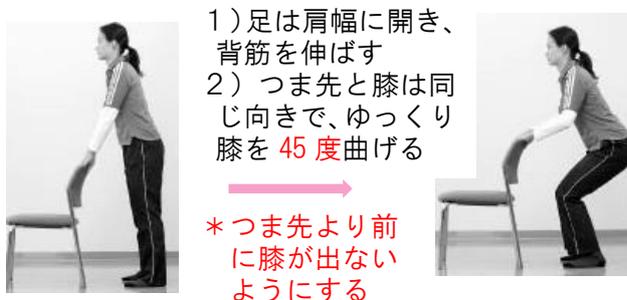
2. 上体起こし(肩から床を離す)



- 1) 両膝を立て、足は肩幅に
- 2) 両腕を前に伸ばし、ゆっくりと上体をおこす
- 3) 1 秒保ち、ゆっくり戻る



3. スクワット(膝 45 度)



運動することによって食欲が増し、たくさん食べてしまうと糖尿病の状態を悪化させることになりかねません。適切な量でバランスの良い食事と、自分に合った運動を続けていきましょう！

引用・参考 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団健康・体力アップコーナー 運動してみよう！
糖尿病ホームページ 厚生労働省生活習慣対策室

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：橘病院附属健康管理センター