

活動的になりましょう！

2型糖尿病向け

Exercise is Medicine®

あなたは、良い気分になり、良く動けるようになり、良く眠れるようになりたくありませんか？専門家たちは、どんな身体活動でも、より良い健康につながると言っています。たった数分でもです！活動的であることは、インスリンの効き目を改善させ、体重をコントロールするためにカロリーをより多く燃やす優れた方法です。たった1回の有酸素運動が、血糖とインスリンの効きを24時間以上も改善するのです。

はじめましょう！

シンプルに

座っている時間を減らして、もっと動きましょう！郵便ポストまで歩く。犬の散歩をする。キッチンでダンスする。階段を使う。一日を通して動く機会を見つけましょう。「少し」の積み重ねで大きな効果を得ましょう。



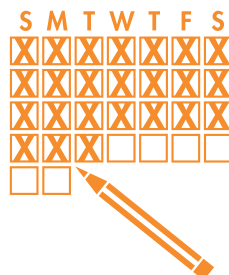
医師と相談 しましょう

新しい運動プログラムを始める前に、医療提供者と相談しましょう。服用している糖尿病薬が低血糖の原因となるか、あるいは、減量を困難にするかを尋ねてください。避けるべき運動はあるかどうかも尋ねてください。



計画を立てま しょう

あなたの食事、運動および糖尿病治療計画を見直してくれる糖尿病療養指導士（CDE）とに相談しましょう。



血糖

いつ血糖を測定すればよいのか、血糖値が低すぎる、または高すぎる場合に何をしたらいいのかを学びましょう。低血糖の兆候や低血糖が生じた場合の対処法を知っておきましょう。



糖尿病に関するヒントと注意点

運動、血糖、食事、服薬の内容を記録しましょう。これは、血糖値を目標に保つ方法を学ぶのに役立つでしょう。

糖尿病薬の多くは通常、低血糖を引き起こさないため、活動前後の軽食は必要ないかもしれません。

インスリン製剤やスルフォニル尿素薬のような糖尿病薬は、より低血糖を引き起こす可能性が高まります。これらの薬を使用している場合は、医療提供者に低血糖のエピソードを伝えましょう。彼らは安全のため変更を加えることを助けてくれます。

低血糖（もしくは、ふるえや異常な発汗、体を上手く動かせない）を疑ったら、即座に血糖をチェックしましょう。もし、低ければ、15gの炭水化物（ブドウ糖）を摂取してください。ブドウ糖や砂糖入りの飲料、またはアメを万が一のために携帯しましょう。

糖尿病は神経や眼、腎臓、心臓にダメージを与えます。あなたの運動プログラムの調整する必要があるかもしれません。足とスキンケア法を習得し、目の散瞳検査を受け、定期的に通院する必要があります。

有酸素運動



有酸素運動はあなたの心拍数と呼吸数を高めます。中強度（速歩きや軽いサイクリング、水中での運動）から高強度の活動（ジョギング、テニス（シングルス）、ハイキング）を少なくとも1週間に150分間まで増やしていきましょう。有酸素運動はあなたの持久力や心臓の健康度とともに、からだの糖の貯蔵や消費を改善するでしょう。

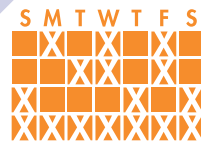
何を？

持続的でリズムカルな活動なら何でも



頻度は？

3～7日/週



強さは？

かなり軽い～ややきつい



時間は？

2～3分から始め、徐々に1日の中で30～60分まで伸ばしましょう。



おぼえておきましょう：どこでも5～10分の活動は可能ですし、20～30分続けて活動しても良いです。減量する場合には、活動量を2倍にしましょう。

有酸素運動の注意点

安全に怪我なく続けるために：

- 軽～中強度から始めましょう。
- 徐々に活動のペースを上げ、時間を伸ばしましょう。はじめは弱く、ゆっくりと。!
- 運動の前後に軽いウォームアップとクールダウンを行きましょう。

筋力トレーニング



筋力トレーニングは筋肉を増やすため、糖尿病の人にとって重要です。筋組織は血糖の調整に大きな役割を果たしていますが、あなたはボディビルダーになる必要はありません！さらに、筋力トレーニングによって、洗濯カゴを持ち上げる、庭仕事といった日常の活動をより楽に、安全にすることができます。

何を？

ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、または自分の体重を使って（例えば、キッチンカウンターでの腕立て伏せ、椅子を使ったスクワット）



頻度は？

週2～3日
*間に休養日はさむ！



負荷は？

軽い負荷から始めて、中位～強い負荷に上げていきましょう。



どれくらい？

まずは（各大きな筋肉群に対して）10～15回から始め、徐々にきつめの負荷で8～10回行うことを



目指しましょう。

おぼえておきましょう：必要に応じて、認定された運動指導士からの助けを得ましょう。彼らは、あなたに正しい運動のやり方や、正しい呼吸法を教えてください。

筋力トレーニングの注意点

- 持ち上げる重さや、運動の頻度はゆっくり増やしましょう。
- 持ち上げる時に精一杯力を入れたり、息を止めないようにしましょう。血圧上昇の原因となります。
- 重症な糖尿病性網膜症をお持ちの方は、重い負荷は避けましょう。

その他の身体活動



2型糖尿病を持つ人にとって、有酸素運動と筋力トレーニングが運動の中心です。これらの以下のオプションでも、楽しみながら効果を得る事ができます。

ヨガ、ピラティス、太極拳

すべてバランス能力や筋力の向上、リラクゼーション効果に役立ち、血糖を下げる事が出来ます。



もっと歩こう

あなたの歩数の伸びを測りモチベーション保つために、スマートフォンや身体活動量計を使いましょう。始めの一週間は毎日歩数をカウントして、日に7000~9000歩まで徐々に歩数を増やしましょう。



柔軟性

週に2~3回は、張りを感じる程度まで筋肉をストレッチしましょう。10~30秒（高齢者は30~60秒）維持します。例えば、ふくらはぎや太ももの裏側の筋肉をストレッチしましょう。



バランス

片足立ちや一本線歩き、バランスボードを使った運動があります。障害物のない場所でトレーニングし、必要に応じてイスや壁をサポートに使いましょう。



お問い合わせ先

- 日本臨床運動療学会事務局
- 関西医科大学健康科学センター内 TEL&Fax：072-804-2554
- https://www9b.sppd.ne.jp/kmuhs.net/clext_mail/

※「EIMの件」と一言申し伝えてください。

今いる場所ではじめてみましょう。
身の回りのものを使って、できることをやりましょう。

さあ、今週、私は何を始めようか？ _____