

糖尿病サポートチーム通信

第5号

第5号は、理学療法士が担当します！

糖尿病サポートチーム(DST)です！

年末年始はイベントが多く、食が乱れ、家に籠もりやすくなりますが、
座って過ごしていませんか？体を動かしていますか？

今回の糖尿病サポートチーム通信では、運動についてお話しします！



運動の効果

- ★血糖コントロールが良くなる
- ★骨密度が増して、骨を丈夫にする
- ★ストレスや不安感を減らし、リラックス効果をもたらす

効果はこの他にもいくつかあります。

- ★筋肉が増すと糖の取り込みが増加する
- ★認知症の予防にもなる



初心者にもおすすめ！運動メニュー

～有酸素運動～
ウォーキング
散歩など

～レジスタンス運動～
レジスタンス運動とは筋量や筋力を増やす運動いわゆる「筋トレ」です。
特に筋力低下が気になる人におすすめ！！



立ち座りの運動に余裕がある方は、
ゆっくりと立ち、ゆっくりと座ることを
心がけてみてください！！
※激しい運動は主治医へ確認し行うようにしてください。

くもっと具体的にはどんな運動がいいの？という方へ
なら糖尿病デー2022に「しっかり効果のある運動療法」
という動画があります！

運動以外の動画もありますので是非ご覧下さい！

『なら糖尿病デー2022』で検索してください。

URL : https://plaza.umin.ac.jp/~nara_dm/



運動はできない！と感じている方にも少しお話・・・

日本人は海外の人よりも座っている時間が長いと言われていました。

座ったままの時間が長いほど血行不良や代謝の低下により死亡リスクが高くなることが
分かっています。さらに2型糖尿病のある人では27%も死亡率が増加すると言われていました。
30分に1回2～3分立って歩くことが推奨されています。

テレビのCM時間に立って歩くなど、今の生活にひと工夫してみてもいいでしょうか？

まずは長時間座っていることは体に良くない！と強く意識することが大切です！

体を動かしてぽかぽか代謝を上げて寒い冬を乗り切りましょう！

