

運動にはいろいろな種類や方法があります。まずは、一番手軽な「ウォーキング」をやってみましょう。

## ✦ ウォーキングの始め方

- ① まずは、自分の毎日の歩数を歩数計で測りましょう。
- ② 今の歩数よりもプラス 2,000 歩(20 分)を目指しましょう。
- ③ 最終目標は 1 日トータルで 8,000~10,000 歩！



## ✦ 何のために運動するの？

運動することにより血糖値が下がるだけでなく全身に対してよい効果があります。

### 運動のよい効果



## ✦ いつ運動するのがよいの？

毎日しなくても大丈夫！ すきま時間に運動がおすすめです！

**週に3~5日、食後1~2時間後**に行うと、血糖値に対してよい効果があります。

運動は20分以上続けるのが一番効果的ですが、難しい場合は分けても大丈夫！まずは日常生活のすきま時間に運動を始めてみましょう！

## ✦ どこで運動すればよいの？

公園やプールでなくても大丈夫。**すきま時間でやる習慣が大切**です。



## ✦ どんな運動をすればよいの？

運動には**有酸素運動**と**無酸素運動**の2種類があります。

- ① 有酸素運動・・・散歩やランニング、水泳など酸素をしっかりと取り入れて行う運動です。
- ② 無酸素運動・・・筋肉に抵抗をかける運動で、ダンベル運動、スクワットなど。

## ✦ 運動をやってはいけない人

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 血糖コントロールが極端に悪い(空腹時血糖値 250 mg/dl 以上、尿ケトン体中等度以上陽性)</li> <li><input type="checkbox"/> ケトアシドーシス、ケトアシドーシス。</li> <li><input type="checkbox"/> あらたな眼底出血、治療されていない増殖網膜症。</li> <li><input type="checkbox"/> 腎不全(腎症第 4 期以上)。</li> <li><input type="checkbox"/> 虚血性心疾患や心肺機能に障害があるとき。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> コントロールされていない不整脈。</li> <li><input type="checkbox"/> 血圧高値(収縮期 180 mm Hg、拡張期 110 mm Hg 以上)。</li> <li><input type="checkbox"/> 大動脈狭窄症、大動脈瘤、肥大型心筋症、心外膜炎など。</li> <li><input type="checkbox"/> 足病変、腰痛、膝関節疾患(いすに腰をかけて行う運動をすすめる)。</li> <li><input type="checkbox"/> 高度の糖尿病自律神経障害。</li> </ul> |
|---|---|

次回は、11 月 15 日(水)テーマ「**糖尿病薬7種類の違い**」です

春日野会病院 糖尿病教室