

運動には、私たちの健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすために、他には替えがたい効果があります。高齢の方にとって、定期的な身体活動や歩行などの運動は、血糖値に対する効果だけでなく、大血管障害の予防、認知症の予防、寝たきりの予防などの健康寿命を延ばすのによい効果があります。家事、買い物や散歩、ラジオ体操などを行い日常の身体活動を増やしましょう。

#### ✦ 血糖値に対する運動の効果について

有酸素運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり、血糖値は下がりやすくなります。ただし、運動をやめるとその効果は3日程度で失われていきます。



#### ✦ どんな運動がいいの？

有酸素運動・・・ウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動です。

ウォーキングは背筋をのばして、やや大股で、膝を伸ばして踵から着地しましょう。

軽く腕を振って、少し汗ばむ程度がよいでしょう。1回15～30分間、1日2回。

筋力トレーニング・・・足や腰、背中の大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使って週2～3回の筋トレを行うことが勧められています。



#### ✦ 運動で気をつけること

##### ● 食事療法と運動療法は2つをセットで考えましょう

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。また、食事療法をきちんと行わなければ運動療法の効果は不十分となります。運動療法は食事療法を補助し、2つを合わせることで治療効果が高まります。

##### ● 低血糖を予防します

インスリンやSU薬を用いている方は低血糖に注意が必要です。運動をする時は低血糖の症状に注意し、ブドウ糖や軽食を準備しておきましょう。

##### ● 適切な靴を準備します

糖尿病の方は、足を大事にすることが特に大切です。運動の時は、足に合った履き慣れた靴を使いましょう。運動の前後でしっかりと足の観察をすることも大切です。

##### ● 運動を禁止する、あるいは制限した方がよい状況

運動を始める前に主治医に相談しましょう。合併症をお持ちの方や、血糖コントロールが不十分な方は、運動を控えた方がよい時があります。

・血糖値が高い時、空腹時血糖 250 mg/dL以上 ・脱水のあるとき ・感染症があるとき

・自律神経障害が進んでいるとき ・網膜症が進んでいるとき、眼底出血があるとき ・腎臓の病気が進んでいるとき ・足に進行した潰瘍、壊疽があるとき ・重い心臓病（心筋梗塞など） ・肺の病気があるとき ・骨、関節の病気をお持ちの方

※: 上記に当てはまる方でも、状態や時期によってできる運動があります。日常生活の身体活動量を可能な限り低下させないようにしましょう。主治医とよく相談しましょう。