

健康新聞 5月

地方独立行政法人 筑後市立病院
糖尿病委員会 2022年5月発行

運動をするには気持ちのいい新緑のまがしい季節になりました。運動を始めるにはちょうどいい季節です。今までに、運動してもなかなか思うように体重が減らない、血糖コントロールが良くならないなど感じた経験はありませんか？「継続は力なり」です。今すぐに結果が出なくとも、毎日コツコツと積み重ねることが重要です。諦めて止めるのではなく、自分のペースで少しでも続けてください。毎日できなくても週に3日以上行うことで運動の効果は十分に得ることができます。



テーマ【どんな運動をやったらいいの？】

有酸素運動+レジスタンス運動が勧められています

運動療法の「急性効果」としてブドウ糖や脂肪酸の利用が促進され血糖値が下がります。「慢性効果」としてインスリンの効きが良くなる、体重の減量、動脈硬化や高血圧の改善効果、がん予防、骨粗しょう症の予防など全身に対して様々な効果があります。



運動するタイミング

- 毎日がベストですが、週に3～5日、食後1～2時間後に行くと血糖値に良い効果があります。
- 「忙しくてできない」ではなく「隙間時間」を利用してみましょう。

家でできる運動

テレビを見ながら、好きな音楽を聴きながら踏み台昇降

- ・15～20cmの高さの台
- ・背筋を伸ばして膝を高く上げて



日常生活の合間のできる運動

- ・仕事中は背筋を伸ばして座る
- ・隙間時間にスクワット
- ・移動には階段を利用する
- ・立っている時に10分つま先立ち



運動の種類



- 有酸素運動
散歩、ランニング、水泳などです。汗ばむくらいの早歩きを15分以上続けることが効果的です。
- 無酸素運動（筋肉トレーニング・レジスタンス運動）
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

《運動を避けたほうが良い場合》

・血糖コントロールが悪い時

空腹時血糖250mg/dl以上

・合併症が進行している時

増殖網膜症、腎不全、足の末梢神経障害、閉塞性動脈硬化症がある

・その他合併症

心臓や肺の病気、高血圧、感染症、骨・関節疾患など

***運動を始める前に必ず主治医に相談しましょう！**



糖尿病眼手帳をお持ちですか？

無料でもらえます

糖尿病の三大合併症の一つである糖尿病網膜症は、初期では自覚症状がほとんどありません。症状が現れた時には進行していることが多く、視力障害を残してしまうことがあります。そのため、糖尿病と診断されたら、症状はなくても定期的に眼科受診することが大切です。



～お知らせ～

新型コロナ感染拡大防止のため

外来糖尿病教室（内科）

糖尿病試食会（栄養課）

は中止となっております。

お問い合わせ

☎0942-53-7511(代)

