



# おおこうちだより No23



冬に向かって寒くなってきましたが皆さん運動していますか？  
食欲の秋にスポーツの秋！食べたら運動しましょうね♪



## 【運動することのメリット】

- ① 血糖値を下げる効果
- ② 体重を減らす効果
- ③ 心臓や肺の働きを強化する効果
- ④ 血圧を下げる効果
- ⑤ 筋力を保持、強化する効果
- ⑥ 血液循環をよくする効果
- ⑦ ストレス解消、気分転換効果 など

おすすめする運動のタイミング&時間

運動のタイミング  
食後 30分から1時間後  
(ちょうど血糖値が上がってくるころです)

継続時間  
最低でも 20分がおすすめ☆  
1週間に3日くらい行うのがベスト☆

おすすめの運動(80キロカロリー消費するのにかかる時間) 体重 60kgの目安



歩行(20分)



ジョギング(10分)



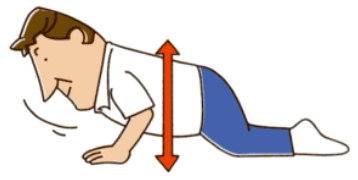
水泳(7分)



自転車(15分)

歩くなどの運動が難しい方にお勧め

レジスタンス運動



膝をついて腕立て



上半身起こし



椅子から立つ、座る

### 注意

運動する前には準備体操をし、けがのないように行いましょう。また、糖尿病の薬やインスリンを使用されている方は食前に行うと低血糖の心配があるかもしれません。できる限り食後に行いましょう。  
医師により運動制限のある方は無理に行わないでください。