



おおこうちだより NO. 86

なぜ運動するとよいのでしょうか？

- 1) 血糖コントロールの改善: 血液中のブドウ糖を消費することで血糖値が下がります
- 2) 高血圧や脂質異常の改善: インスリンの効き目がよくなります
- 3) 体重維持や体重減少: 筋肉中のインスリンの働きを高めます
- 4) ストレス解消: 気分転換になります・ストレスがあると血糖値を上げてしまいます



<運動の種類>

- ◆有酸素運動: ウォーキング・ジョギング・水泳など
- ◆筋肉トレーニング: スクワット・腹筋・かかとあげなど
- ◆ストレッチ: ウォーミングアップ・クーリングダウン
- * ラジオ体操は有酸素運動+ストレッチ(効果↑↑)

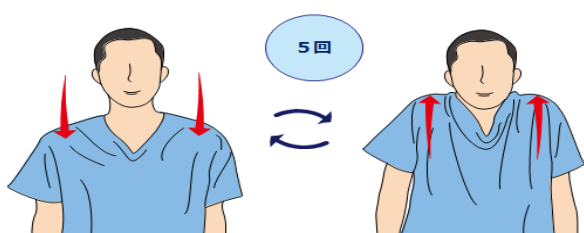
<運動の頻度・時間帯>

- ◆週3~5回
- ◆20~60分/回
- ◆食後1~2時間後
- * 食前・食直後、低血糖を起こす可能性がある方は避けてください

<座って出来るストレッチ・筋肉トレーニング>

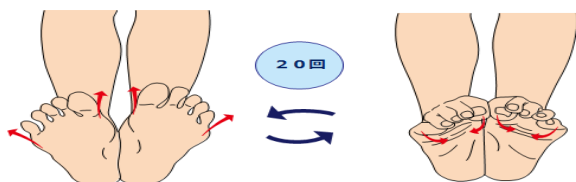
~ストレッチ~

肩すくめ体操



両肩を力いっぱいすくめて、そこから一気に落とします

足のグーパー運動



~筋力トレーニング~

足踏み運動



- ・しっかり両手を振りながら
- ・太ももをしっかり上げましょう

膝伸展運動



膝を伸ばしきったところでとめます

<注意すること>

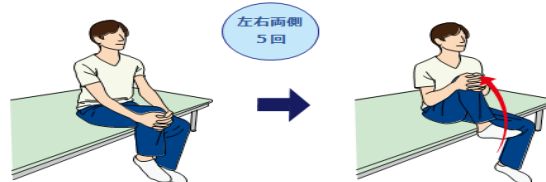
- ◆体調が悪い時は無理しないでください
- ◆制限がある方は医師に相談してください

体幹側屈体操



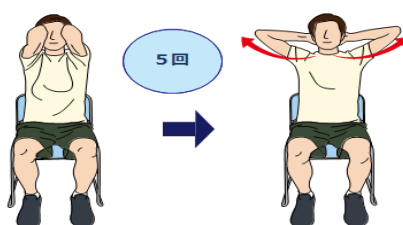
- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- ・顔が下がらないように

膝抱え運動



両手で膝を抱えます
膝を曲げながら胸に出来るだけ近づけます

羽ばたき運動



頭の後ろで手を組み、肘を真横に開いていきます

かかと上げ運動



かかとを上げ切ったところで一度止めます

