

# 運動療法のコツ(1)

## 基礎

**監修** 後藤 由夫 先生 (東北大学名誉教授)

No.3

# 今日のポイント

1. **なぜ運動したほうが良いのか？**
2. **どんな種類の運動が良いのか？**
3. **どのくらいの強さ・頻度で行うと良いのか？**
4. **運動をする際の注意事項**

# 1. なぜ運動したほうが良いのか？

## 運動を続けることのメリット

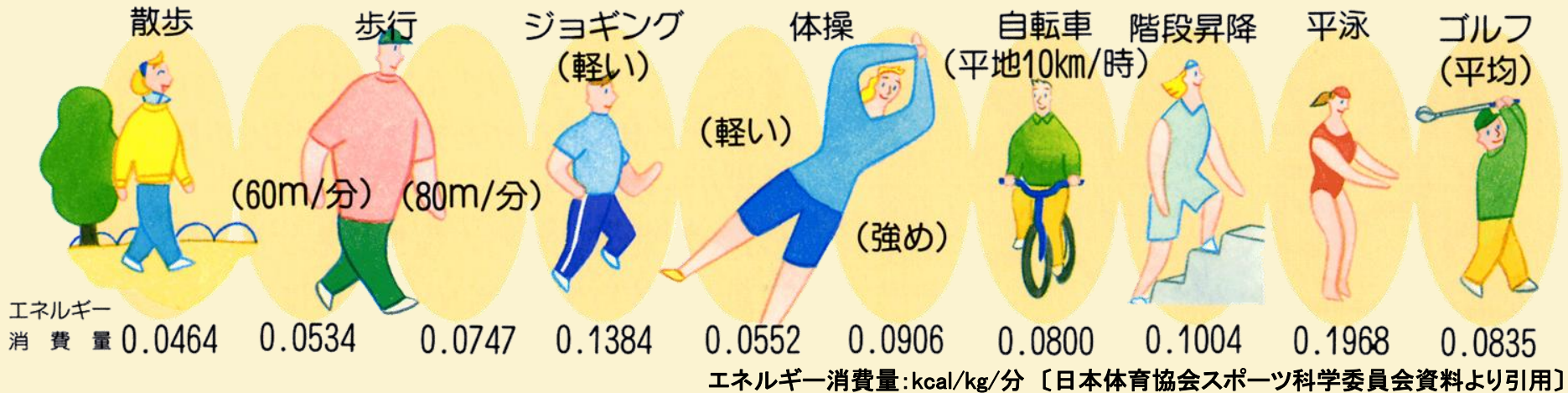
インスリンの働きが良くなる ▶ 血糖値をコントロールしやすくなる

エネルギー源としてブドウ糖が消費される ▶ 血糖値が下がる



# 1. なぜ運動したほうが良いのか？

## 運動種目別のエネルギー消費量 (体重1kg・1分間あたり)



例) 体重60kgの人が1分間に80メートルの早さで20分歩いた場合  
 $0.0747 \times 60 \times 20 = \text{約}90\text{kcal消費}$ する

# 1. なぜ運動したほうが良いのか？

## 運動を続けることのメリット



インスリンの働きが良くなる ▶ 血糖値をコントロールしやすくなる

エネルギー源としてブドウ糖が消費される ▶ 血糖値が下がる

体重を減らす効果がある ▶ 血糖値をコントロールしやすくなる

血行がよくなる

筋肉がつく ▶ 身動きが楽になり、活動量がより増える

心臓や肺の働きが高まる

血圧が下がる ▶ 合併症予防に効果がある

骨が丈夫になる

善玉コレステロールが増える ▶ 動脈硬化を防げる

ストレス解消(動くことは楽しい)

## 2. どんな種類の運動が良いのか？

糖尿病の運動療法に適しているのは「有酸素運動」

ウォーキング

サイクリング

ゆっくりめのジョギング

水泳

エアロビクスダンス

などです



これらの運動は、血糖や脂肪の利用効率を  
高めます

食事の1～2時間後に行うと良いでしょう

### 3. どのくらいの強さ・頻度で行うと良いのか？

#### ● 運動の強さは

▶ 心拍数が100～120ぐらいになるくらい

#### ● 1回あたりに続ける時間は

▶ できれば、1回30～60分続ける

#### ● 頻度は

▶ 1週間に3～5回



## 4. 運動をする際の注意事項

### ● 事前に検査を受けましょう

- ▶ あなたにあった運動を医師が処方します

### ● 準備体操・整理体操が大切です

- ▶ 思わぬケガや事故を防ぎましょう

### ● 無理をしないことです

- ▶ 体調がよくないときは、休みましょう

### ● 水分補給、陽射し対策も忘れずに

- ▶ 夏場はとくに気をつけて

### ● 薬物療法をしている人は低血糖に注意してください

- ▶ 血糖自己測定や補食など、低血糖対策を





# 今日のまとめ

## 1. なぜ運動したほうがよいのか？

運動によって血糖をコントロールしやすくなります

## 2. どんな種類の運動が良いのか？

少しだけきつと感じる程度の有酸素運動が適しています

## 3. どのくらいの強さ・頻度で行うと良いのか？

中程度の運動強度で、1回30～60分、週に3～5日やりましょう

## 4. 運動をする際の注意事項

事前に検査を受けましょう

準備体操・整理体操が大切です

無理をしないことです

水分補給、陽射し対策も忘れずに

薬物療法をしている人は低血糖に注意してください

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

運動療法が糖尿病の治療に良いわけは？

**正解** →

ア. 運動をするとインスリンの働きがよくなる

イ. 運動でエネルギーを消費するので食べ過ぎた分の帳尻をあわせられる

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

糖尿病の運動療法に適した運動は？

ア. 瞬発力を必要とする運動

**正解** →

イ. 十分酸素を取り入れて行う  
エアロビクス運動

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

運動強度の目安として、適当なのはどれ？

**正解** →

- ア. 息が弾むが隣の人と会話はできる程度
- イ. 息が弾んで会話が困難になる程度
- ウ. 歌を口ずさめる程度

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

運動のやり方で  
より適切なのはどちらのやり方？

ア. 1週間に1～2回、集中して行う

**正解** →

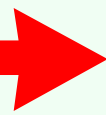
イ. 1週間に3～5回、継続的に行う

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

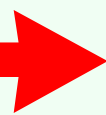
運動療法を始める前にやることは？

**正解**



ア. 医師の診察を受けて、適した運動の説明をしてもらう

**正解**



イ. ウォーミングアップをする

糖尿病セミナーNo.3

# 運動療法のコツ(1)基礎

おわり