

運動療法のコツ(1)

基礎

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？

運動種目別の身体活動量 (1メッツ=座って安静にしている状態)

3～3.5メッツの活動



普通歩行
(散歩など)



子供の世話



屋内掃除

4～4.5メッツの活動



自転車
(時速16km未満)



速歩



水中歩行

6メッツの活動



ゆっくりとした
ジョギング



のんびり
泳ぐ

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

▶ 脈拍数を目安にする

50歳未満は1分間100～120拍になるくらい、
50歳以上は1分間に100拍以内

▶ 「楽である」「ややきつい」といった体感を目安にする 「きつい」と感じるときは強すぎる運動である

● 1回あたりに続ける時間は

▶ できれば、20～60分

● 頻度は

▶ できれば毎日、少なくとも週3～5日おこなう



4. 運動をする際の注意事項

**運動をするとエネルギーが多く消費されるので、
薬物療法をしている人は低血糖に注意する必要があります**

- ▶ 運動量が多いときや時間が長い場合、補食(クッキー、牛乳、チーズなど)を摂ります
- ▶ 低血糖が起こった場合は、すぐにブドウ糖や糖分を含む清涼飲料水を摂りましょう

その他の注意事項

- 最初は散歩など軽い運動から始め、次第に時間を長くして強度もやや強くします
- 運動中のけがや事故を防ぐため、準備運動をおこないましょう
- 運動に適した服や靴も大切です
- 水分をしっかりとりましょう
- 体調が悪いときや暑さ寒さの厳しいときには無理をしないようにしましょう



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20～60分、少なくとも週3～5回やりましょう

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？

- 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**
- イ. 十分酸素を取り入れて行う
エアロビクス運動**

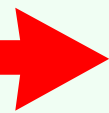
クイズで確認!! 今日のまとめ

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？

- 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**
- 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？

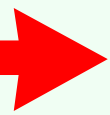
- ア. 医師の診察を受けて、適した運動の説明をしてもらう**
- イ. ウォーミングアップをする**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

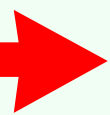
運動療法を始める前にやることは？

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