

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

例

体重72kgの人が速歩(4メッツ)を30分行った場合のエネルギー消費量は

$$4\text{メッツ} \times 0.5\text{時間} \times 72\text{kg} = 144\text{kcal}$$

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

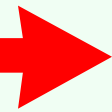
イ. 十分酸素を取り入れて行う
エアロビクス運動

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 →

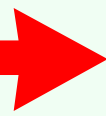
イ. 1週間に3～5回、継続的に行う

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

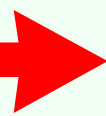
運動療法を始める前にやることは？

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