

→今月の【 掲示板 】2023/8月~2023/9月

今月の待合室は、リハビリ科より『運動療法について』を掲示しています。

リハビリ科 です

糖尿病の運動療法

どうして運動が必要だと思いますか。

*** 運動の急性効果 (すぐに効果が現れる)**
 運動は血液中の「ブドウ糖」をエネルギー源として消費し、血糖値を下げる効果がありますが、特に食事の後の運動は、**食後の急激な血糖の上昇を抑え**、また、速やかな低下につながるため、より効果的です。

*** 運動の慢性効果 (じっくり効果が現れる)**
 数か月間トレーニングを続けていると、運動を継続することによって、筋力がつき基礎代謝が高まることにより、**インスリンの効きが良くなる**ため、血糖が上がりにくく、血糖コントロールの改善に役立ちます。

運動の種類と強さ・時間はどれが良いと思いますか。

*** 有酸素運動は、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など、酸素を体内に取り込み、その酸素を使ってエネルギーを消費する運動です。エネルギーを消費し、血糖の上昇を抑えるとともに、継続して行うことでインスリンの働きを良くする効果があります。運動強度はやや息が強い程度。運動時間は30分~1時間を目標にします。**

*** レジスタンス運動(筋力トレーニング)は、ダンベルやチューズ、自分の体重などで負荷をかけて行う筋力トレーニングのことです。筋力がアップすると、体力がつくとともに基礎代謝が高くなり、脂肪を燃焼しやすい体になります。有酸素運動のレジスタンス運動の2つの運動をうまく取り入れて行うことが効果的な運動療法といえます。**

運動療法を始める前に注意したいこと

*** 運動療法は、糖尿病の改善に重要な役割を果たす治療法ですが、正しく行わないと十分な効果が得られないだけでなく、糖尿病の症状や合併症を悪化させる場合があります。そのため、運動療法を開始するにあたっては、事前に主治医に相談し、指導を受けることが大切です。**

運動をするときの注意

- 怪我や事故の防止のため、運動前にはストレッチをし、準備運動や整理運動を行います。
- 運動中や運動後、運動後に十分な水分補給を行います。
- 運動による血圧の上昇を抑えましょう
- 運動前後、衣服を脱ぎましょう。
- ごみなどはゴミ箱を分別しましょう。
- 空腹がひどいとき、食中毒や脱水がひどいとき
- 体温が非常に高いとき(発熱、発汗、体のだるさ、二日酔いなど)
- 血糖が安定しないとき
- 疲労がひどいとき
- 皮膚病、怪我や腫れ、傷口に痛みや違和感があるとき
- 血糖コントロールが悪いとき
- 次の項目に該当する場合は運動を避けてください
- 空腹時
- 暑熱 (暑い) 朝食前
- 寒気
- 血糖に異常が高い時、長時間、長い時間等
- 運動中に次の症状が現れたら、すぐに運動を中止しましょう
- 動悸や息切れがする
- めまい、頭痛、冷や汗、手震のふるふる
- しびれ、吐き気、空酔感、疲労感、嘔吐が出る
- 胸に痛みや圧迫感を感じる
- 腹痛が出る
- 背や腕の関節に痛みを感じる

有酸素運動【ウォーキング】

食後30分程度経ってから30分から1時間程度歩くのが効果的です。

ウォーキングは、手軽に始められる有酸素運動です。歩幅を大きく、歩数を多くすることで効果的です。

歩幅を大きく歩くと、歩数を多く歩くと、効果的です。

歩幅を大きく歩くと、歩数を多く歩くと、効果的です。

歩幅を大きく歩くと、歩数を多く歩くと、効果的です。

「ながら」体操の効果UP♪のためにウォーキングをプラス!

ウォーキングは、手軽に始められる有酸素運動です。歩幅を大きく、歩数を多くすることで効果的です。

歩幅を大きく歩くと、歩数を多く歩くと、効果的です。

歩幅を大きく歩くと、歩数を多く歩くと、効果的です。

歩幅を大きく歩くと、歩数を多く歩くと、効果的です。

筋力トレーニング【ダンベル体操】

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。

0.5kg~1.0kgのダンベルや、500mlのペットボトルに水を入れて行いましょう。