

→今月の【 掲示板 】 2021/10月~11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。

**今月の担当は**  
**リハビリ科** です

### 糖尿病の運動療法

**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。

**運動の種類と長さ・時間はどれ位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弾む程度。運動時間は30分~1時間を目安にします。
- \* レジスタンス運動(筋力トレーニング)は、ダンベルやチューブ、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。有酸素運動と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**

**運動をするときの注意**

- 1. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 2. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 3. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 4. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 5. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 6. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 7. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 8. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 9. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。
- 10. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、運動の強度や時間、場所などを決めましょう。

**有酸素運動【ウォーキング】**

食後30分程度経過後から30分から1時間程度歩くのが効果的です。

**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。

**「60から」神経の健康リテラシーのために ウォーキングをプラス!**

ウォーキングは、神経の健康に良い影響を与えます。特に、認知症の予防に効果的です。ウォーキングを始める前に、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。

ウォーキングのメリット:

- 1. 認知症の予防に効果的です。
- 2. 血糖値を下げ、糖尿病の改善に役立ちます。
- 3. 心臓の健康を促進し、血圧を下げます。
- 4. 気分を良くし、ストレスを軽減します。
- 5. 体重を減らし、肥満を予防します。
- 6. 骨密度を増やし、骨粗鬆症の予防に役立ちます。
- 7. 睡眠の質を向上させ、疲労を回復させます。
- 8. 社会性を高め、孤独感を軽減します。
- 9. 呼吸器系の健康を促進し、肺機能を向上させます。
- 10. 自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減します。

ウォーキングの注意点:

- 1. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 2. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 3. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 4. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 5. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 6. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 7. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 8. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 9. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。
- 10. 運動の開始前には、必ず医師に相談し、適切な強度と時間を決めましょう。