

【運動について】

糖尿病の方に有効とされるのは、『**有酸素運動**』とされています。

有酸素運動とは？

筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動のことです。
有酸素運動では、ブドウ糖が細胞に取り込まれる量が増加し、
インスリンの効果が高まります。これにより血糖値が下がりやすくなります。

★有酸素運動の例★



ウォーキング



サイクリング



水泳

運動時間

筋肉への糖の取り込みは運動開始後 10 分以上で上昇するため、
有酸素運動は **20 分以上** 行いましょう。
血糖値が高くなりやすい **食後 1～2 時間** に行うと良いでしょう。
※薬物療法中の方は、食前に運動を行うと低血糖になりやすいため注意が必要です。

運動の頻度と量

20～30 分の有酸素運動を **1 日 2 回 週に 3～5 回** 行うことが推奨されています。

日常で体を動かす習慣を身につけよう！

雨が降っていて外で運動ができない時、忙しくて運動する時間を確保できない時などは、普段の生活の中で動く量を増やすことが大切です。



ラジオ体操はオススメ！

ラジオ体操は、全身運動です。
短時間で有酸素運動とストレッチの
効果を得られる効率的な体操です。



外出中にできること

- ・移動は自転車や徒歩にする
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・バスや電車ではなるべく立つ

