

せがわ薬局 健康新聞 Ver.25



最近、**運動していますか？** 運動するといいいことがたくさん♪
無理なく続けられる**エクササイズ**、はじめませんか？

食べ過ぎやバランスの悪い食事に加えて、**運動不足**も糖尿病をひき起こしたり、悪化させるきっかけになります。

運動不足になると、ブドウ糖をエネルギーとして消費する**筋肉の量が減って**きます。また、インスリンの働きをじゃまする脂肪が増えて、ブドウ糖が利用されにくくなってきます。

食事療法が糖尿病治療法の右腕だとすると、運動療法は左腕なのです。

運動することにより、肥満の予防や心肺機能の向上、ストレス解消にも役立ちますよ。



患者さんの自覚症状からみた運動療法の効果

体調がよくなった	61.1%
動くことが苦にならなくなった	57.9%
足腰が強くなった	48.4%
血糖が落ちついている	41.1%
体重が減った	35.8%
食事がおいしくなった	31.6%
生活に張りがでてきた	21.1%

運動療法は食事療法と組み合わせることで、より大きな効果が期待できます!!

運動療法は、「**血糖値を下げる**」「**体重が減る**」「**血液の循環が良くなる**」など、たくさんのメリットがありますが、**最大のメリットは「インスリンが効きやすい体になる**」ことです。

さらには、**動脈硬化の予防、老化防止**といった点でも効果があることが実証されています。

1日1時間、週4回、中程度の運動を行っている2型糖尿病
178人の改善状況——太田西ノ内病院糖尿病センター調査

運動の種類

運動の種類には、**有酸素運動**と**レジスタンス運動**の2つがあります。糖尿病の患者さんには、ダンベルなどを使って筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動より、歩行やジョギング、水泳などの全身運動にあたる**有酸素運動のほうが適しています**。有酸素運動を継続して行くと、**インスリンの働きがよくなる**からです。

では、どんな運動を、どこで、行なったらよいのでしょうか？
長続きさせるためには、

「いつでも、どこでも、1人でも」

これが運動選びのポイントです！

ウォーキングやジョギングが一番おすすめですが、何かを口実にすぐサボってしまいそうな人は・・・友人を誘ってみるのも一つの方法かもしれません。

「友だちが待っているから」という理由で運動を継続していただける人も多く見受けられます。

石川は、雪国なので冬場は運動場所が不足しますが、スーパーやデパート内を20～30分歩いている方もあれば、商店街の雁木の下を歩き回るのも運動の1つです。まずはできそうな運動から始めませんか？



バックナンバー（1号から24号まで）は「**せがわ薬局**」ホームページの健康新聞で公開しています。

有限会社 瀬川薬局 文責 瀬川 美樹

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>

人気の 運動療法ベスト10

1	速歩
2	散歩
3	体操
4	自転車
5	踏み台昇降
6	ジョギング
7	ゴルフ
8	縄跳び
9	水泳
10	ソフトボール

太田西ノ内病院内科糖尿病センターでの調査