



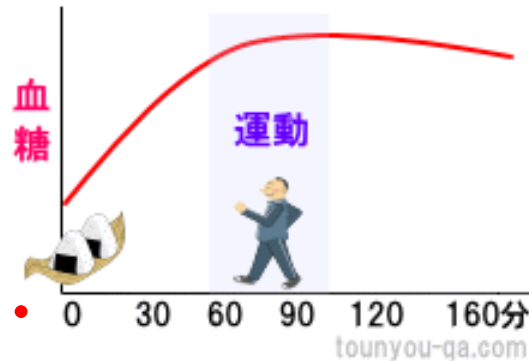
運動療法で大切になってくるのが、運動をする**タイミング**と**運動時間**と**運動強度**です。効率よく行うポイントを見ていきましょう

運動するタイミング

せっかく運動するからには効率よく行いたいですね。糖尿病の患者さんの場合、運動を行うタイミングは **食後 1~2時間** がベストです。

血糖値は、食後の **2時間** ぐらいがいちばん高くなります。その時に運動を行えば、運動により血液のブドウ糖を利用することができるので、**効率的に血糖コントロール**を行うことができます。

運動を行わない方がいいタイミングもあります。**血糖値を下げる飲み薬・インスリン療法**を行っている人は、**空腹時**に運動をすると低血糖を起こしやすいので、空腹時・食前の運動は避けてください。また**食後すぐもよくありません**。食べてすぐに運動を行うと糖質の消化・吸収が悪くなるので、食後すぐの運動は避けましょう。



☆運動を避けたほうがよい時間帯☆



- 食後すぐの運動は食物の消化・吸収を悪くするので避ける。
- 早朝や食事前（空腹時）の運動は低血糖を起こしたり、血糖コントロールを悪化させることもあるので避ける。
- 就寝前の運動は交感神経を活性化させ、睡眠の妨げとなるので避ける。
- 気温が高い時間帯

運動時間と運動強度

運動療法で重要なのは、**運動時間と運動強度**です。

いくら運動をしても10分くらいでやめてしまうと、貯蔵されている脂肪はほとんど使われないままです…。せっかくの運動も効果なし。脂肪がエネルギーとして使われるのは、運動を始めて20分ほど経過してからです。

運動をするならば、**最低20分以上**は継続しましょう。

しかし激しい運動を20分以上継続することは困難です。運動強度の目安は自分が最大に行える強さを100とすると、**40～60**くらいで行います。「少しきつい」「少し息がはずむ」程度の強度が適当です。

また、糖代謝に対する運動の効果は**持続効果**があり、

翌日くらいまで血糖を抑える効果が続くので**毎日続けて行う必要はなく、**

天候の悪い時や体調のすぐれない時は休んだり、**1日おき、**

週に3日行えば効果はあります。運動のしすぎや、十分な休養を伴わない

運動は疲労を深めます。無理して毎日続けることより、長く続けられることが大切です。



全身の筋肉を動かす『タオル』体操。
体に無理な負担をかけないので、普段運動不足という人にもおすすめです。



①ひじを曲げて、胸の前でタオルを持ちます。両腕を前方に伸ばしながら、はみをつけて片方のひざを高く上げます。ひざを上げる時は、軸足のつま先を床につけたままにしましょう。



②上げたひざを下ろすのと同じ時に、伸ばした両腕を曲げます。左右を1回として、左右交互に20回リズムカルに2～5セット行います。

体操呼吸法ポイント



>体操をする時の呼吸は、身体を伸ばすときに吐き、戻すときに吸うと効果的。ポイントは息を吐き切ること。口からゆっくりと6秒かけて息を吐き、鼻から3秒かけて空気を吸います。

文責：瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

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