

糖尿病の運動療法

リハビリテーション科 技師長 遠藤 慎理



著者近影

近年、過食傾向にある食生活や交通手段などの発達による運動不足に伴って、糖尿病が増加しています。糖尿病治療の三種の神器(私が勝手に命名していますが…食事療法・薬物療法・運動療法)の中の一つである運動療法は、運動によって糖利用の増加を促進させ、食後血糖の上昇を抑え、インスリンの感受性が改善されるだけでなく、体脂肪が減少し、動脈硬化の予防にもつながります。また、体力が向上することにより余裕力が増大し、QOLが改善します。

- ①運動の種類…有酸素運動→ウォーキング・エアロバイク・ジョギング・水泳等
筋力トレーニング→ダンベル体操・チューブ(セラバンド)体操等
ストレッチ体操→準備体操(ケガの予防)・整理体操(疲労の軽減)
- ②運動の強度…中等度の負荷→マイペースで持続できる程度の運動です
- ③持続時間 …最低15～20分間継続(肥満改善には30～60分間に)
- ④実施時間帯…最も理想的なのは食後1～2時間くらいの時間帯です
(食前に行く場合は、軽めの捕食を→パン・おにぎり・バナナなど)
- ⑤ 頻 度 …週に3～5日程度(体調及び環境が悪いときは休みましょう)

* 毎日規則正しく平均して一定の運動を続けることが大切です。運動を日常生活のリズムの中に無理なく取り入れて、楽しく続けられるように工夫しましょう！

健康フェアを開催しました！

平成24年3月20日(火)春分の日北部シルバーエリアにて健康フェアを開催しました。当日は無料で身長、体重測定や血圧測定、体脂肪測定を行い、それを基に栄養相談や健康相談を行いました。まだ肌寒い中、たくさんのご来場ありがとうございました。



平成24年5月11日(金)に看護の日フェアを開催予定です！
秋田労災病院1Fホールにてお味噌汁の塩分測定を行います。ご自宅のお味噌汁を持参すれば、いつも飲んでいるお味噌汁にどれくらいの塩分が入っているか分かります。是非ともご参加ください！

