

これならできる？ やってみよう この運動 (実技編)

大垣市民病院リハビリテーション科
澤藤 州康

(認定理学療法士・糖尿病療養指導士)

運動前の注意点

- 正しく行えば糖尿病の改善に有効ですが、誤って行くと、病状悪化や関節痛など健康を害する恐れがあります。
- 眼底出血あるいは出血の可能性の高い増殖網膜症・増殖前網膜症、レーザー凝固後半年以内、心筋梗塞、立ち眩みなどの自律神経障害、空腹時血糖値250mg/dL以上、かぜなどの感染症の方は運動できません。
- 血糖値が100mg/dlないときもできません。

運動時の注意点

- 痛みの出ない範囲で動作します。
- 呼吸を止めずに、吐くことを意識します。
- 使用する机や台は、もたれても動かない安定性の高いものを利用します。



ベッドにつけて
固定してあります

運動の順序

食後30分から開始する

1. バランス運動：体調確認・転倒予防



2. レジスタンス運動：成長ホルモン分泌促進



3. 有酸素運動：血糖消費と脂肪燃焼



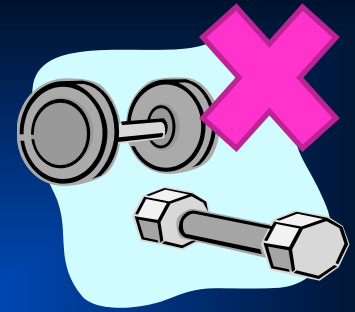
4. ストレッチ：H⁺や乳酸など老廃物を排除

1. バランス運動

- 糖尿病**神経障害**の合併がある
と、足の感覚が鈍って転倒し
やすい
- 足腰の筋力やバランス感覚を
高めて転倒を予防する
- 片足立ち1分で、53分の歩行
に相当する負荷が足にかかり
骨密度を増加させる
- つかまる方の足で立つ



2.レジスタンス運動



- スロートレーニング(ゆっくり動作する筋トレ)
- 体重を使った低強度なものを推奨
- 10回反復=1セット
- 息むと血圧が上昇するので息を止めない！
 - ※数を数えると自然に息が吐ける
- 筋肉量増加=基礎代謝↑=痩せやすい身体
- 成長ホルモン分泌で脂肪の分解を促す
- 有酸素運動の前に行うと、脂肪燃焼の効果あり

バルサルバ効果

- 息をこらえる(呼吸を止める)ことで血圧上昇を引き起こす。
- 血圧が上がらない軽い負荷でも、怒責で血圧は上昇するため、運動や日常生活動作で息(呼吸)を止めないように指導する。
- 動作時に数を数えると、自然に息が吐ける。
- 動作回数も間違わないので、数えながら行う運動がお勧め。

3.有酸素運動(30分歩行)

- 歩数:75歳までは1万歩 75歳以上は8,000歩
- 自転車こぎ(膝・腰が悪い方、天候に関係ない)
- 目標脈拍数:100回/分前後
- 強度:「楽」～「ややきつい」＝少し汗ばむくらい、
または 隣の人と会話できる程度
- 運動継続時間:連続30分
∴20分から脂肪が燃え始める
- 運動開始時間:食後30分～1時間以内



4.ストレッチ（整理体操）



- 筋肉に溜まった老廃物を排出させる
- 筋肉をほぐして筋肉痛を予防する
- 呼吸が整い、精神的な緊張が解ける

方法：痛気持ちいいと感じる所で、
ゆっくり 息を吐きながら行う

注意点：反動をつけずに、冷える前に行う

糖尿病運動療法のポイント

- 筋肉量の増加と、脂肪の燃焼で血糖値を改善させます。
- どこでも簡単に、安全にできる運動がお勧めです。
- 食後30分から運動を開始します。