



運動療法ってなーに？

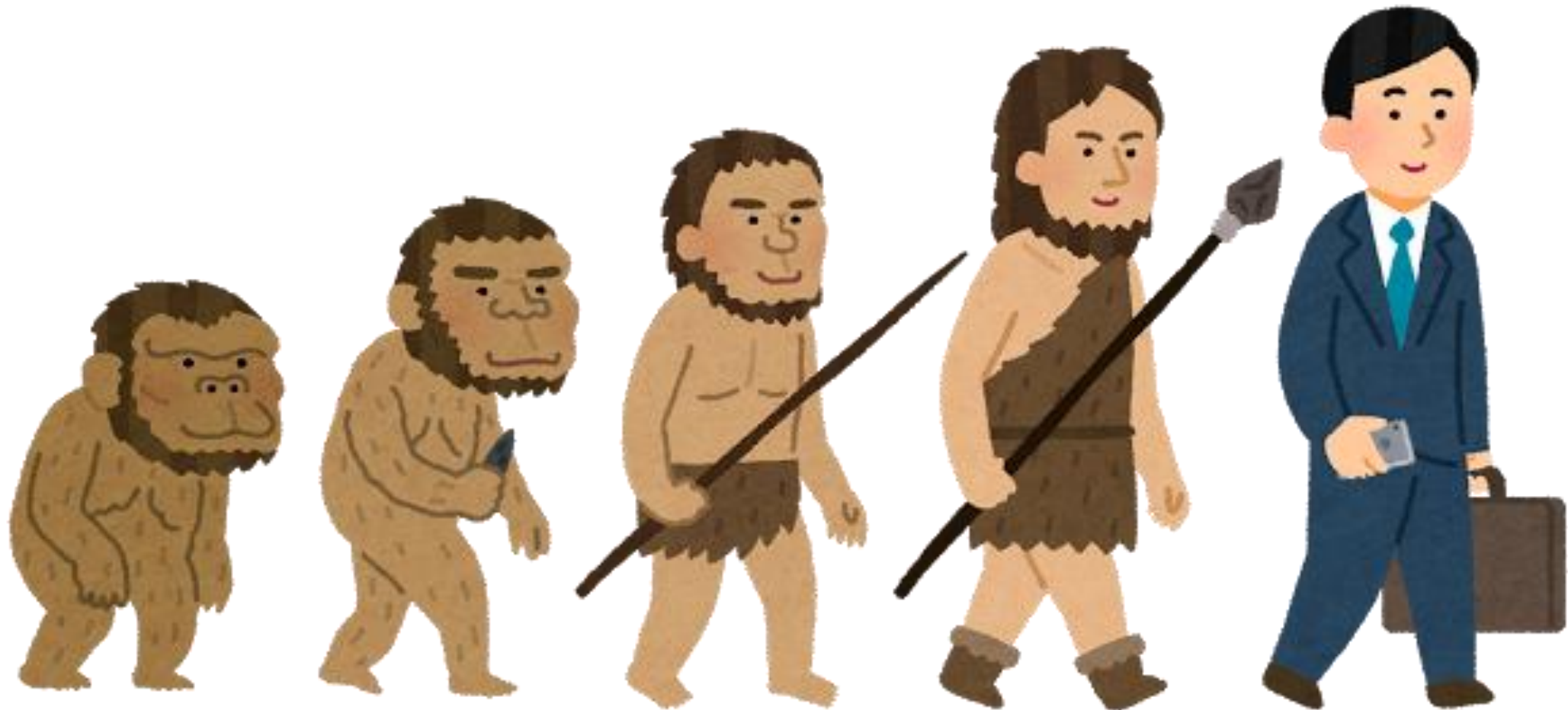
糖尿病セルフケア教室

リハビリテーションセンター

PT 持田 紗貴 PT 長谷川 あい



進化と食と運動



進化と食と運動

食事が豊かに

生活が便利になり運動量が減少



意識的に
食事、運動に
注意する必要がある





運動は
なぜするのでしょうか？



健康で楽しく生活するため

運動療法の効果

- 血糖値を下げる
- インシュリンの効きをよくする
- 合併症の予防

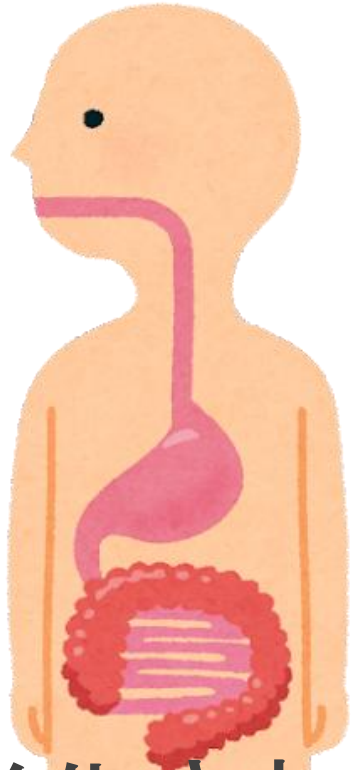


ブドウ糖が消費されるまで

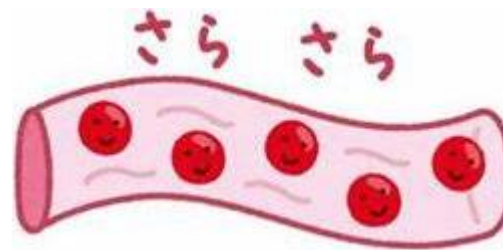
ブドウ糖が筋肉で
エネルギーに使われる



食べる



消化される



血中にブドウ糖が
取り込まれる

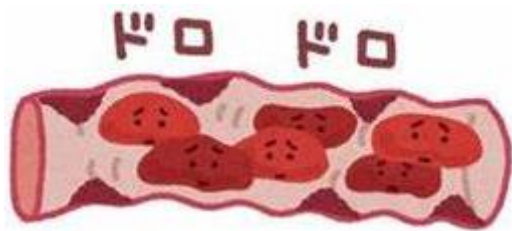


運動せずブドウ糖が消費されない

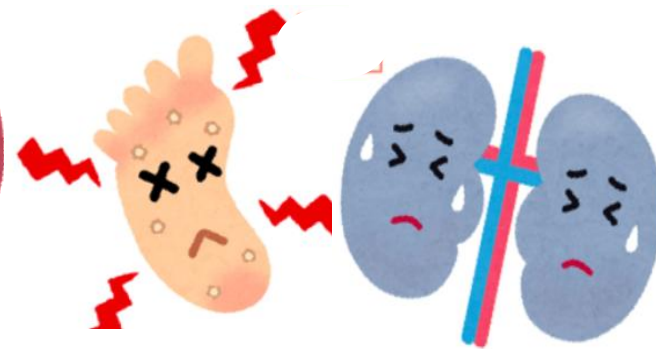
ブドウ糖が筋肉で
エネルギーに使われない



動脈硬化になる



血中のブドウ糖
が増える



合併症になる

運動療法の種類と効果

○ストレッチ ➡ ケガの予防、準備運動

○有酸素運動 ➡ ブドウ糖を消費

○筋力トレーニング ➡ ブドウ糖を消費、代謝向上



ブドウ糖を消費する

ブドウ糖を消費しやすい効率的な体づくり

ストレッチ



時間：10～30秒

強度：楽である、いつまでも続けられる

注意点：呼吸を止めない、反動をつけない



有酸素運動

時間：1回10分以上、1日30分以上

強度：楽である、いつまでも続けられる

頻度：週に3～7回

タイミング：食後1～2時間後



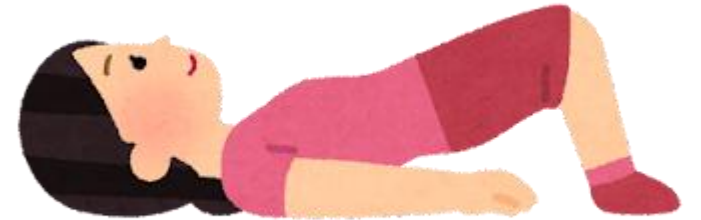
筋トレ(レジスタンストレーニング)

回数: 1つの運動10~12回 3セット

強度: 楽である、いつまでも続けられる

頻度: 週に2~3回

部位: 大きな筋肉(下肢、体幹)



注意点

○楽であり、いつまでも続けられる運動が大事
強すぎる、きついのは逆効果

○回数、時間、頻度の目安はありますが、
自分に合った運動を心がけましょう

○合併症のある方は主治医と相談してから運動しましょう



ストレッチ

もも裏、内もも伸ばし



【やりかた】

- ①片膝を曲げ、片膝を伸ばして座ります。
- ②膝を伸ばした方のつま先を触るように体を倒していきます。

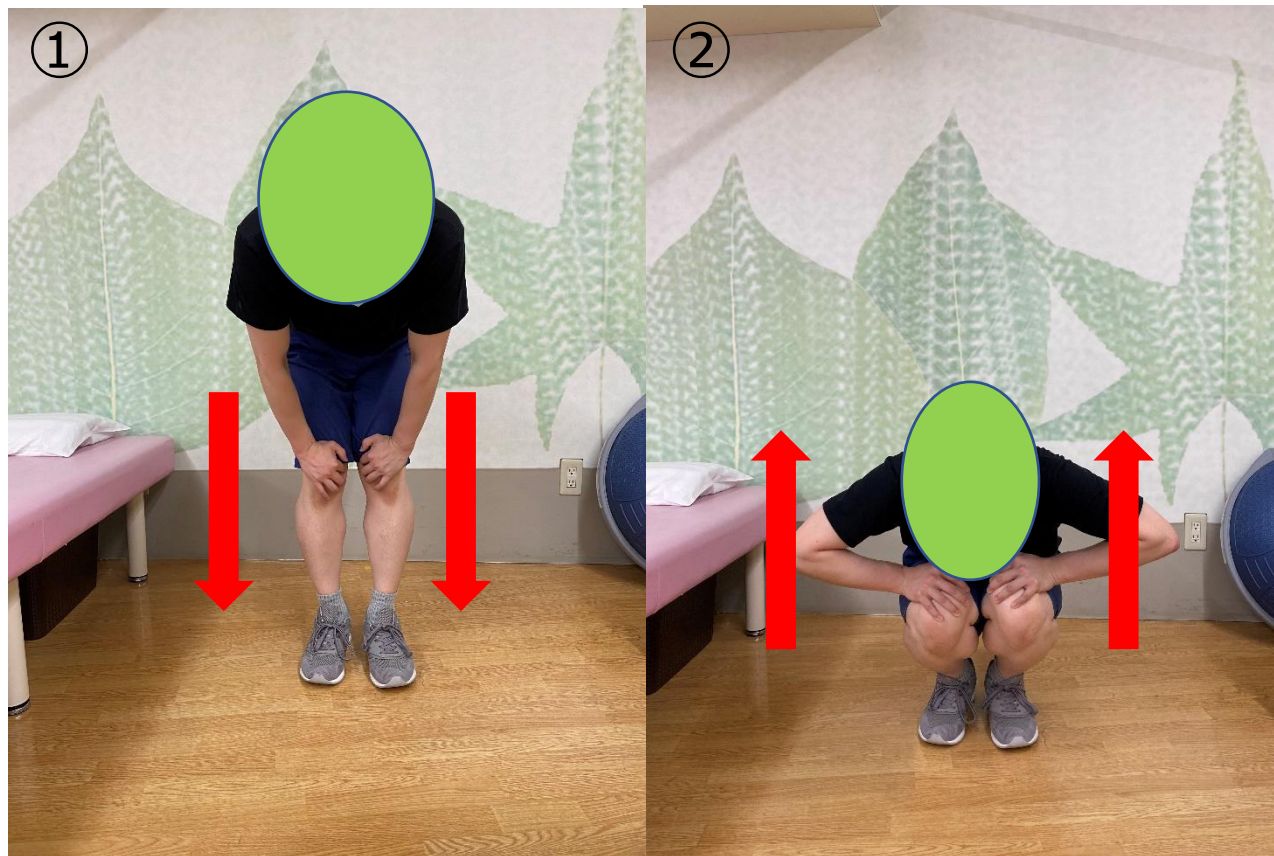
【メリット】

もも裏、内もも、ふくらはぎのストレッチに効果的です。

★ポイント

膝が曲がらないように注意しながら行いましょう。

屈伸運動



【やりかた】

- ①両足を揃え、膝に手を置きます。
- ②そのまま両膝を曲げてしゃがみ込みます。(踵が床についたままだと尚良いです)

①②を繰り返します

【メリット】

足全体のストレッチ、足の筋力トレーニングにもなります。

アキレス腱伸ばし



【やりかた】

- ①片方の足を1歩前に出します。
- ②後ろ脚をゆっくり前に倒していき、ふくらはぎ伸ばしていきます。

【メリット】

こむら返り予防、足のむくみの改善に効果的です。

○運動療法

糖尿病セルフケア教室

～筋力トレーニング～

- 強度：楽である、いつまでも続けられる
- 回数：1つの運動10～12回 3セット
- 頻度：週に2～3回



かかと上げ

筋：ふくらはぎ

注意点：
体をそらない



つま先上げ

筋：すね

注意点：
体をそらない



もも上げ

筋:足のつけ根

注意点:
体をそらない



膝のばし

筋:もも前側

注意点:
体をそらない

もも閉め

筋:ももの内側

注意点:
手で抵抗する



もも開き

筋:ももの外側

注意点:
手で抵抗する





かかと上げ

筋: ふくらはぎ

注意点:
何かにつかまって



つま先上げ

筋: すね

注意点:
何かにつかまって

もも上げ

筋: 足のつけ根

注意点:
何かにつかまって



足開き

筋: 足の外側

注意点:
何かにつかまって



スクワット

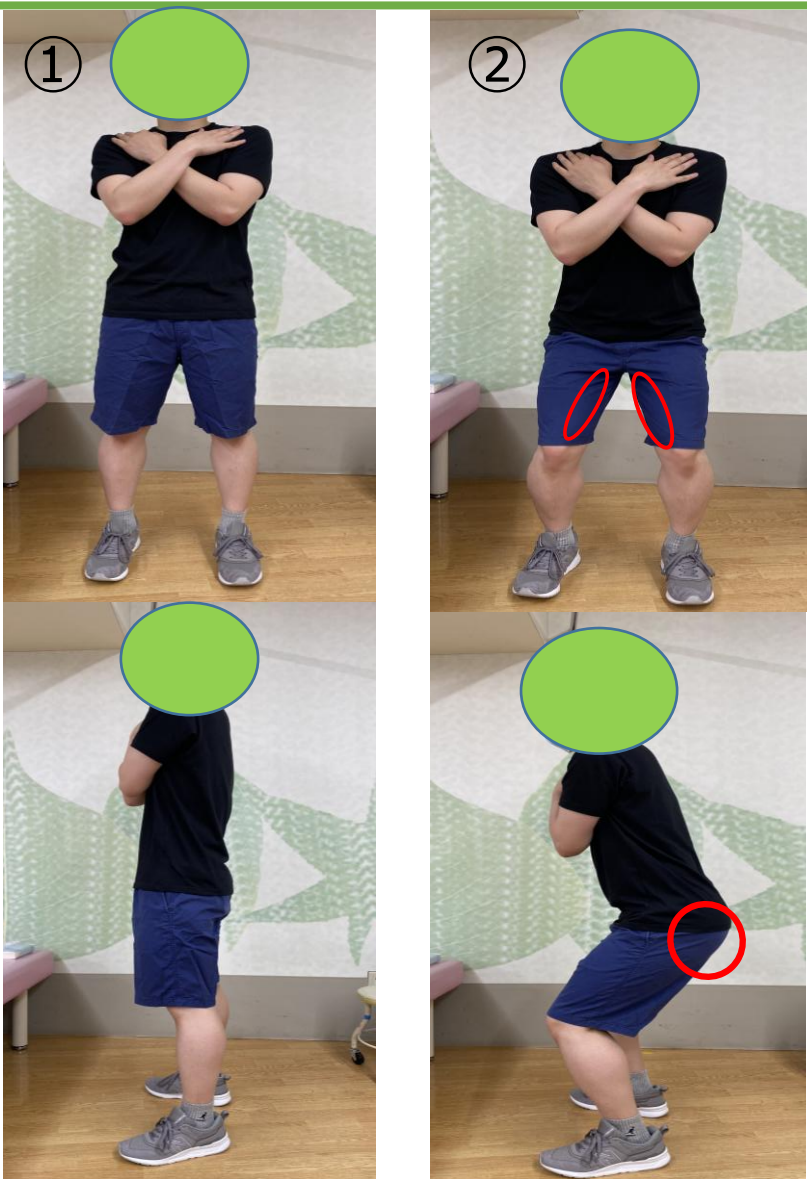
★ポイント
背中を伸ばす
腹筋に力を入れる
腰を反らないようにする

【やりかた】

- ①足を肩幅に開き、つま先をまっすぐor少し開きます
- ②背筋を伸ばして体を下におろします
(膝が45度になるぐらいまで)
- ③足の真ん中で体を上に持っていきます
- ④繰り返します

【メリット】

全身が鍛えられます。
ダイエットにも効果的です。



日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう！



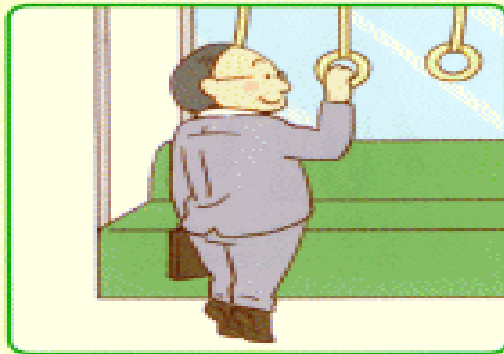
掃除機がけの時に前に大きく1歩踏み出してかけましょう



近くの買い物には歩いて行きましょう



なるべく階段を使いましょう



電車では座席に座らず立ち、つり革を下に引っ張ったりつま先立ちをしたりしましょう



台所での調理や皿洗いはつま先立ちで行いましょう



ずっと座ったままではなく、1時間に1回は立ちましょう



運動の必要性を
少しでも感じて頂ければ
幸いです

御清聴ありがとうございました