

正しい有酸素運動

- 1回に15～30分程度続けられるもの
－ウォーキング、自転車こぎ、ジョギング、水泳など
- あまりきつくない運動
－運動をしながら、楽に会話ができる程度の運動の強さがめやす
- 週に3回以上
－トレーニング効果を持続させるためには、3日以上間隔をあげないことが理想的

運動のポイント

- 最初から欲張らない
－まずは「効果的な運動」よりも「とにかくできるだけ続けること」！
- とりあえずやってみる
－「どうせ続かない」は禁句
- 続けよう 三日坊主を 何度でも！
－運動種目は、人それぞれ相性があります。続けられる種目が見つかるまで、何度でも三日坊主を続けてみてください。

運動をする際の注意点

- 低血糖
空腹時の運動を避け、低血糖症状が出現した場合は速やかに運動を中止し、糖分の補給をします。
- 高血糖
空腹時の血糖値が250mg/dℓ以上の場合、運動は推奨されません。医師への相談が必要です。
- 糖尿病合併症のある方 医師に相談しましょう。
- 強い関節痛のある方
運動により悪化してしまう可能性があります。種目等の慎重な検討が必要です。

ウォーキング

- 有酸素運動の中ではもっとも手軽。
－道具がいらない、場所が自由、あんまりきつくない
- まずは10分程度の歩行から始めてみましょう。
- 自宅から、どの方向でも良いので、とりあえず5分歩きます。同じ道を帰っていけば、およそ10分のウォーキングになります。

筋力トレーニング

- 意外と重要で、後々結果がついてきやすい
- 筋肉の量が増える
⇒ エネルギーを消費しやすい
⇒ 同じ運動をしても、より効果がやすい
- 関節痛の予防
関節を支える力が強くなるため、関節痛の進行を抑える効果も期待できます。

筋トレのご紹介

- 大きい筋肉を使う、多くの筋肉を参加させる
- ①ハーフスクワット
膝を90° くらいまで曲げるスクワット
- ②腕立て伏せ
膝をついて、ゆっくり行います
- ③腹筋運動
あおむけに寝て、膝裏をつかむようにゆっくり行います