

糖尿病ハンドブック

運動が苦手な人にもできる 運動療法のコツ



監修: 坂根 直樹 先生(京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室)

ONETOUCH[®]
いつも一緒に、一歩先へ™

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
メディカル カンパニー ライフスキャン事業部
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号
<http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan>

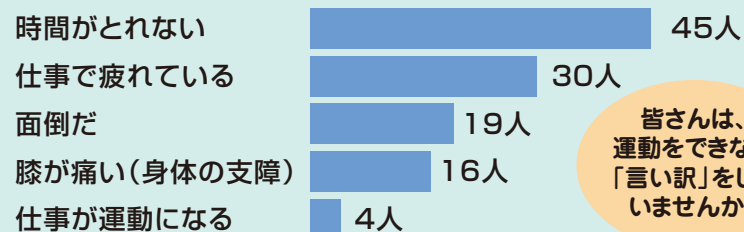
ONETOUCH[®]
いつも一緒に、一歩先へ™

「運動したくてもできない…」 それはどんな理由からでしょうか。

運動ができない理由のベスト5

運動をしていない糖尿病患者さんにその理由を聞くと、多くの人は時間が取れないなどの理由をあげます。

■運動をしていない理由は(100人中)



皆さんは、
運動ができない
「言い訳」をして
いませんか？

引用: 目で見てわかる糖尿病3(診断と治療社)

あなたが運動をしていない 理由は何ですか？

あなたは日頃から運動をしていますか。もし運動をしていないという方、その理由は何でしょうか？

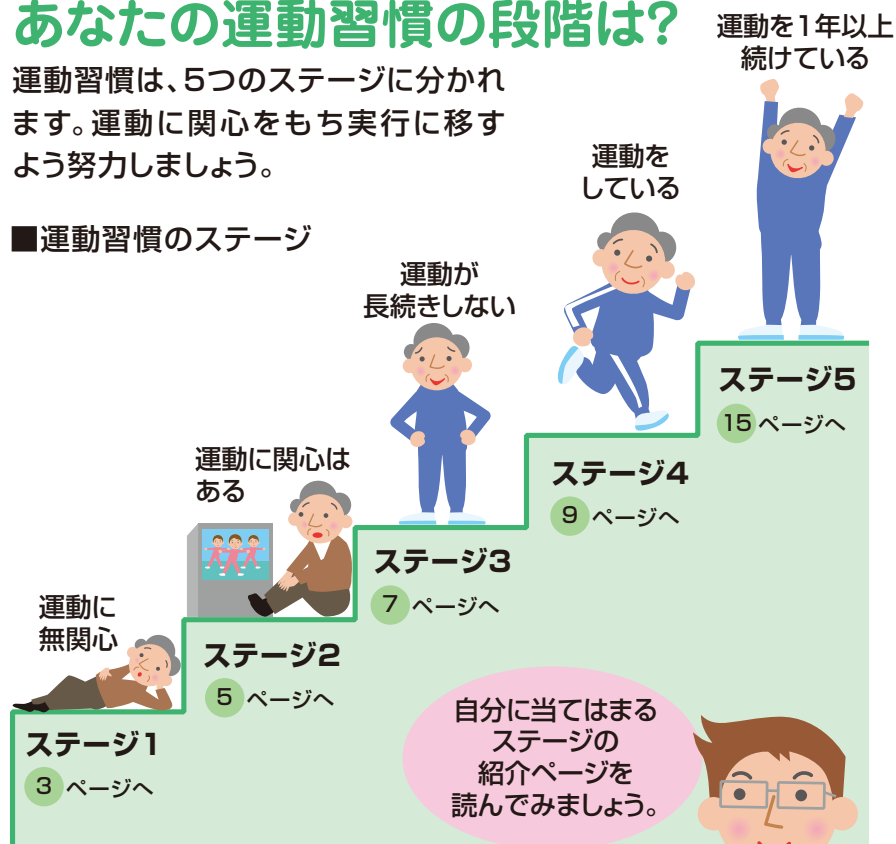
- 時間がとれないから
- 暑いから(または寒いから)
- 膝が痛いから
- 仕事で疲れているから
- その他()



あなたの運動習慣の段階は？

運動習慣は、5つのステージに分かれます。運動に関心をもち実行に移すよう努力しましょう。

■運動習慣のステージ



●あなたの運動習慣のステージはどこですか？

ステージ



運動不足な人ほど 効果があると言われてています。

日常生活に運動を取り入れましょう

糖尿病の患者さんの中には、薬を飲んでいても血糖コントロールが良くならない人がたくさんいます。ところが運動が苦手な人ほど、日常生活に運動を取り入れることにより、驚くほど血糖コントロールが良くなる場合があります。

太りやすい環境とは?

自分が運動不足になりやすいかどうか、まず自分の部屋をチェックしてみましょう。イラストのような部屋で生活している人は、太りやすい環境にあるかも知れません。運動不足に注意しましょう。

座ったら
動かない・・・
そんな生活を見直そう

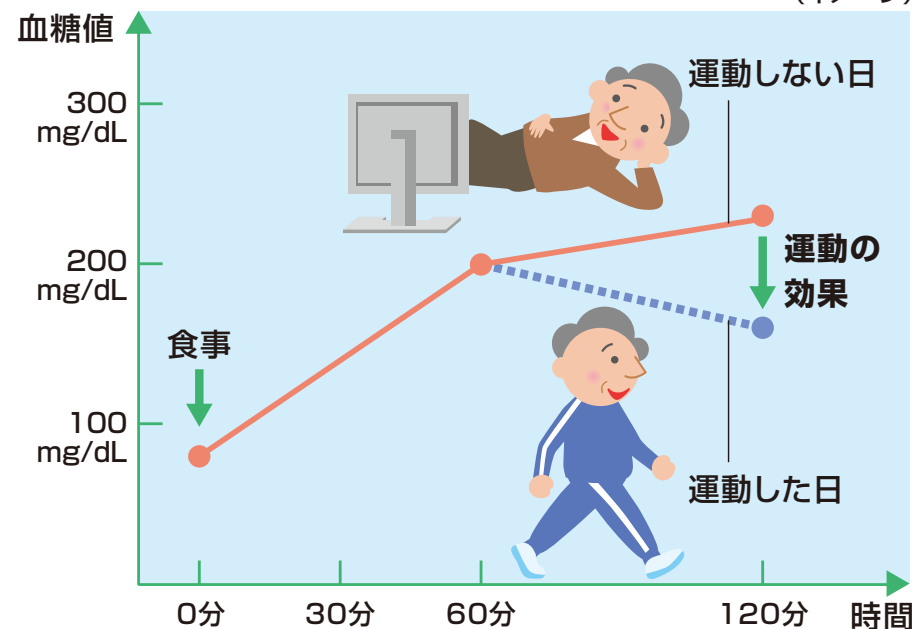


手の届く範囲に、
テレビのリモコンや、
雑誌、お菓子が
置かれていたら・・・

運動すると血糖値が下がります

運動をすると筋肉の中のグリコーゲンが減少して、血液の中からブドウ糖を消費するため、その分だけ血糖値が下がります。さらに運動を続けると、血糖だけでなく血圧も下がると言われています。

(イメージ)



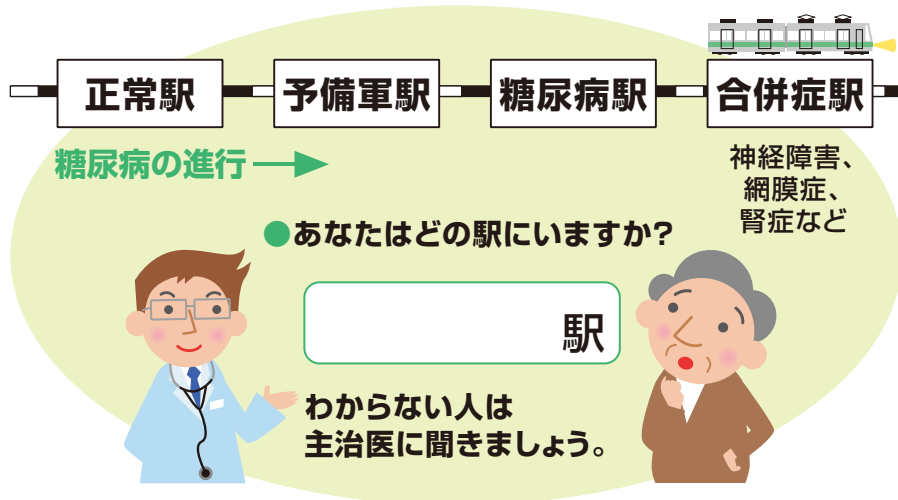
引用: 目で見てわかる糖尿病3(診断と治療社)

運動は血糖値を下げるだけでなく、足腰を丈夫にして健康に生きるために必要です。

糖尿病の状態により 運動療法の内容は異なります。

自分の状態を知ることが大切

糖尿病の状態を駅に例えると、「正常」、「予備軍」、「糖尿病」、「合併症」駅となります。適切な運動療法を行うには、自分が糖尿病のどの駅にいるか知ることが大切です。



●「予備軍駅」にいる人は:

積極的に運動することで糖尿病の予防につながります。

●「糖尿病駅」にいる人は:

積極的に運動することでHbA1cや血圧が下がると言われています。

●「合併症駅」にいる人は:

積極的に運動すると合併症を悪化させることがありますので、医療スタッフの指示のもと運動を行いましょう。

運動を始める前に、まずチェック

安全に、効果的に運動を行うために、まず主治医のもとで現在の自分の状態を確認し、最適な運動の種類や強さを選びましょう。

■メディカルチェック

血糖コントロールがうまく行われているか、合併症がないか検査します。

■体型・体力チェック

肥満の程度や体力を知ることにより、最適な運動を選択できます。

■生活習慣チェック

生活習慣の問題点を明らかにし、運動を日常に組み込む手がかりを得ます。



まず、できることを目標にする。 それが成功のコツです。

運動するきっかけを作りましょう

まずは日常生活の中で運動するきっかけを作ることが大切です。
あなたにできそうなことは何ですか？

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う



- 歩数計をつける



- 少しの距離なら車を使わない



- ウォーキングシューズを普段からはく



- 一緒に運動する仲間を作る



- 近所で運動できる施設を探す



血糖値を下げる有酸素運動ってどれ？

運動にもさまざまな種類があります。目的にあった運動を選ぶことが大切です。

① 有酸素運動

血糖値を下げたり体脂肪を減らすのに効果的です。

② 無酸素運動(筋力トレーニング)

足腰を丈夫にしたり筋肉を強化します。

③ 柔軟体操

身体をしなやかにする効果があります。

血糖値を下げるには「有酸素運動」が適しています

- 下記はそれぞれどの種類の運動に当てはまると思いますか？

- () 散歩
- () ウォーキング
- () ゴルフ
- () ダンベル
- () 腹筋運動
- () 腕立てふせ
- () ストレッチ
- () ラジオ体操

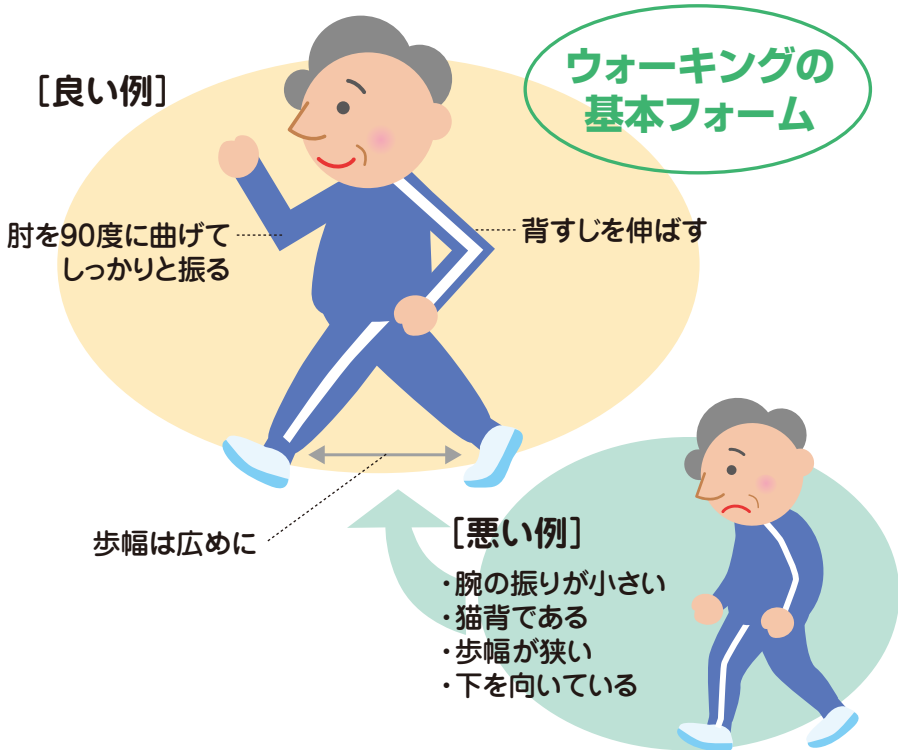


(1) 散歩 (2) ウォーキング (3) ゴルフ (4) ダンベル (5) 腹筋運動 (6) 腕立てふせ (7) ストレッチ (8) ラジオ体操

手軽にできるウォーキングは運動の基本です。

効果的なウォーキングのコツ

運動療法に最適な有酸素運動は、ウォーキングです。ウォーキングは、正しい姿勢で効果的に行いましょう。



■腕の振り方で効果が違います。

腕をしっかり振りましょう。肘を90度に曲げると、背中の筋肉もきたえられます。

どのくらいの時間、運動すればいいですか？

糖尿病を予防、または進行を防ぐには、「週に150分以上の運動」が目安となります。運動不足の人は、週に60分の運動から始めてみましょう。また、連続して30分以上運動をする時間が取れない場合は、1日の中で10分ずつ3回に分けても効果があります。週に3~5回運動することを目標にしましょう。

どのくらい運動効果は持続しますか？

運動の種類や強さ、運動時間にもよりますが、効果は12~72時間続くとされています。

どのくらいの強さで運動すればいいですか？

自覚する運動の強さが「やや楽である」と思える運動が、血糖値を下げる効果の高い有酸素運動です。この強さの運動なら、いつまでも続けることができ、汗が出て運動したという充実感が得られます。



さまざまな有酸素運動を 継続して行えるよう工夫しましょう。

他の有酸素運動も組み合わせましょう

有酸素運動にもさまざまな種類があります。ウォーキングを基本としながら、自分の興味ある運動を組み合わせで行いましょう。

健康サイクリング



ジョギング



階段歩行



水中ウォーキング



エアロビクス



ゴルフ
(歩いてラウンド)



仲間をつくるのが継続する上で大切

一人で運動を続けるのは、強い意志がないと難しいようです。できれば一緒に運動できる仲間を作ることをおすすめします。



●あなたは一緒に運動する仲間がいますか？

家族 知人 愛犬 その他()

記録をつけてみましょう

運動したら記録をつけてみるのも、継続する上で効果的です。歩数計をつけて、毎日どのくらい歩いているか確認するとはげみになります。

運動を長く
継続するために



自宅で簡単にできる 筋力トレーニングもおすす めです。

足腰を鍛えてみましょう

足腰の衰えを防ぎ、転倒を予防するためには、脚や腹筋をきたえるだけでも十分です。

椅子からの
立ち上がり



かかとを
お尻に近づける



もも上げ



後ろ脚上げ



外に脚上げ



つま先立ち



膝が痛い人もできるとっておきの運動

膝が痛いからと安静にしていると、筋肉が衰えてしまいます。適度な筋力トレーニングで身体の障害を予防しましょう。



正しい腹筋運動とは

腹部の筋肉のみに刺激を与え、腰に負担をかけない、正しい腹筋運動を心がけましょう。



筋力トレーニングのコツ

- 筋肉を縮めるときは、息を吐きながら素早く行いましょう。
- 筋肉が一番縮んだ状態で2~3秒力を入れ続け、ゆっくり戻しましょう。
- 8~20回を1セットとして、各セットの間は1分間休みましょう。

※筋肉を痛めないよう、やりすぎに注意しましょう。

運動をやりすぎて、けがをしないために。 主治医の指示を守りましょう。

運動のやり過ぎを避けましょう

運動習慣が身についている患者さんは、ついつい運動をやり過ぎてしまう傾向にあります。たまには体を休めてあげることも大切です。

運動習慣を
続けるには
休むことも大切



運動の前後に血糖値を測りましょう

運動療法を安全に効果的に行い、その効果を確認するために、血糖自己測定が効果的です。

■測定値による対処法

【運動前】血糖値が低いときは補食をとりましょう。

【運動中】低血糖だと感じたらすぐに測定し、必要なら補食しましょう。

【運動後】運動すると血糖値が下がります。効果を確認し、運動を楽しく継続しましょう。

●運動の前後で血糖値を確認してみましょう。

運動前

mg/dL

運動後

mg/dL



こんなときは運動してはいけません

運動療法を指示された患者さんでも、運動してはいけない場合があります。下記の基準を守りましょう。

- 血糖値が250mg/dL以上で尿ケトン体が陽性のとき
- 最高血圧が180mmHg以上のとき
- 体調が悪いとき

血糖値
250以上

尿ケトン体
陽性

最高血圧
180以上



1型患者さんが注意すべきこと

- いつも補食を準備しておきましょう
- 外出時はつねに「糖尿病カード」を持ち歩きましょう
- 症状を知っているパートナーと一緒に運動しましょう
- 運動前に血糖自己測定を行いましょう
 - ・100mg/dL未満のとき:
運動前に炭水化物を摂取する
 - ・250mg/dL以上のとき:
ケトン体を測定し、陽性の場合は運動を中止する
- 運動の前後や運動中に十分な水分をとりましょう



医療スタッフとも相談し 自分に合った運動療法を見つけましょう。

運動療法を続ける5つのポイント

1. 自分の状態や興味に合った運動を見つけましょう

自分の年齢や体力、糖尿病の症状などを考え、医療スタッフと相談した上で最適な運動を選択しましょう。

2. 日常生活の中で段階的に運動を取り入れましょう

掃除や洗濯等の家事、ガーデニング、犬との散歩など、日常生活の中にも効果的な運動があります。

3. 運動に対する正しい知識を持ちましょう

運動の種類や自分に合った強さなど、正しい知識を持つことも重要です。

4. 運動を好きになれる自分なりの方法を見つけましょう

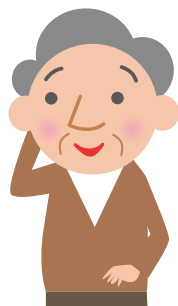
通勤にウォーキングを組み込んだり、趣味のスポーツと組み合わせるなど工夫しましょう。

5. 身近に応援してくれる人を作りましょう

家族や友人、患者仲間など、自分を理解し応援してくれる人がいることも重要です。



この5つのポイントを
心がけて、しっかり
運動を続けましょう



1週間のスケジュールを立てましょう

運動の目標を考えて1週間のスケジュールを立ててみましょう。具体的な運動目標を作ることは、運動療法の成功への第一歩です。



■運動スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
《記入例》 有酸素運動 (歩く)		○ 30分		○ 30分		○ 60分	
有酸素運動 ()							
筋力トレーニング ()							
柔軟体操やストレッチ							
その他 ()							