

平成28年6月11日(土)の特別教室で、運動療法を行います。
 獨協医大越谷病院の原先生と東武スポーツが連携し、制作されたDVD
 「ゼロから始める！糖尿病運動療法(T0 D0！EXE)」に基づいた内容です。
 糖尿病療法の基本は「食事」「運動」「薬」の「3本の矢」が重要です。
 今回はその中の運動にスポットを当ててお話しします。

◎運動の種類

有酸素運動

レジスタンス運動(筋トレ)

歩行
ジョギング
水泳など

水中歩行など

腹筋
ダンベル
スクワット
腕立て伏せなど

◎運動の頻度・強度・負荷量

頻度	3日以上／週
強度	運動時の心拍数 50歳未満…100～120拍／分 50歳以上…100拍／分以内
負荷量	1日1万歩程度 消費エネルギー 160～240kcal

◎運動をしてはいけない場合

- ① 極端に血糖コントロールが悪い場合
(空腹時血糖値250mg/dℓ以上、または尿ケトン体中等度以上陽性)
- ② 増殖網膜症、新鮮な眼底出血がある場合
- ③ 腎不全(血清クレアチニン 男性2.5mg/dℓ以上、女性2.0mg/dℓ以上)
- ④ 狭心症、心肺機能に障害がある時
- ⑤ 整形外科的疾患(専門医の意見)
- ⑥ 急性感染症
- ⑦ 糖尿病性壊疽
- ⑧ 高度の糖尿病自立神経障害



◎運動する際の注意点

- ☆運動に適した時間は、食後1時間頃です。空腹時は避けましょう。
- ☆運動誘発性低血糖は、運動時や直後だけでなく、十数時間後にも起こる可能性があります。運動量が多いときは、「補食をとる」「運動前後のインスリン量を減量する」などの注意が必要です。
- ☆準備運動、整理運動(ウォーミングアップ、クールダウン)、水分補給が必要。
- ☆運動に適した衣服・ウォーキングシューズ
- ☆運動したと言っても、食べすぎには注意！
- ☆**継続が重要**。夏・冬は運動不足になりやすく、そのままずっと運動しなくなってしまうこともあります。



貯金も大事ですが、「貯筋」も大切に♪
 高齢になってから貯筋することは難しいです。
 今から少しずつ運動しましょう！

