



## 運動療法をはじめよう!

寒くなり、家の中で過ごすことが増えていませんか？この時期は、活動量・運動量が減りやすいもの。それでも食事は変えずいつも通り食べていると…体重が増えHbA1cが悪化してしまうかもしれません。

新年を迎えた今、心機一転、運動療法を始めてみませんか。

運動の種類は有酸素運動とレジスタンス運動に分けられます。有酸素運動は、ウォーキングや水泳など。レジスタンス運動は、腹筋やスクワットなど。どちらも血糖コントロールに有効で、併用するとさらに効果があると言われています。

頑張りすぎず「楽にできる」または「ややきつい」強度で行うと良いでしょう。

## どれくらい運動すれば良い？

- **有酸素運動** (中強度) は、週に150分かそれ以上
- **レジスタンス運動** は、連続しない日程で

### 週2~3回

- ※運動療法が禁止されていないか、主治医に確認しましょう
- ※突然長時間取り組むのではなく、段階的に増やしましょう。
- ※安全に行うには、食後の実施をお勧めします

そんなに出来ないよ…という方は、

まずは短時間のウォーキングから始めてみては

## 10分歩くと1000歩

参考文献：一般社団法人日本糖尿病学会.糖尿病治療ガイド2024.文光堂, 2024, 152p