



2026年3・4月 管理栄養士だより

運動療法をはじめよう！

寒さも少しずつやわらぎ、いよいよ春の到来です。寒さでウォーキングをお休みしていた方も徐々に再開していきましょう。運動の種類は、**有酸素運動とレジスタンス運動**があり、可能ならどちらも実施すると良いでしょう。レジスタンス運動とは抵抗負荷に対して動作を行う運動です。**どちらの運動も、血糖コントロールに有効で併用によりさらに効果がある**とされています。高齢の糖尿病患者さんはさらに、バランス運動も行うと生活機能の維持・向上が期待できます。

有酸素運動…歩行・水泳など

レジスタンス運動…スクワット・チューブ体操など

バランス運動…片足立ち・太極拳など

運動療法の可否や強度について主治医に確認してから、安全に行いましょう

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

