

# 糖尿病予防の運動について

理学療法士 河野 有亮



# 運動療法の意味

食事療法とともに

**生活習慣の改善**



# 糖尿病治療

薬物療法

食事療法

運動療法

治療における**三本柱**



# 運動の種類と強さ

## ●有酸素運動

歩行、自転車、水泳など



## ●レジスタンス運動

スクワットなどのいわゆる筋トレ



# 運動の種類と強さ

## ●非常に軽い

散歩 約30分

## ●軽い

歩行(70m/分) 約20分

掃除 約20分

自転車(平地10km/時間) 約15分

## ●中等度

ジョギング(軽い) 約8分など



# 運動療法

## ●運動時間

20分以上が望ましい

## ●運動頻度

週に3~5日が望ましい



# 運動療法

約3分のストレッチ(準備運動)

ウォーミングアップ



運動



約3分のストレッチ(整理運動)

クールダウン



# 楽しく運動するには？

できる運動・好きな運動を考える！

目標を立てる！

歩数計や体重計など  
目に見える数値を基準にする！



# まとめ



運動は、

しっかり**準備運動**を行う。

**無理な運動はしない。**

**家事や散歩**など出来ることを無理せず行う。

⇒身体を動かしていることを**意識**してみる。

# 実際には. . .

定期的な運動は、

年齢的にきつい. . .

時間がない. . .

足腰が痛くて運動できない. . .



簡単に  
身体を動かしてみましよう。

