

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)

 田辺三菱製薬

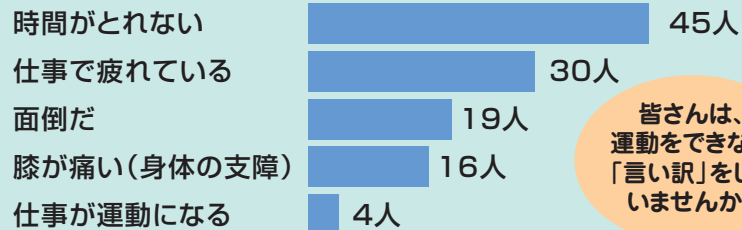
  
The maker of **ONETOUCH**

# 「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のある人にその理由を聞くと、多くの方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、  
運動をできない  
「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？

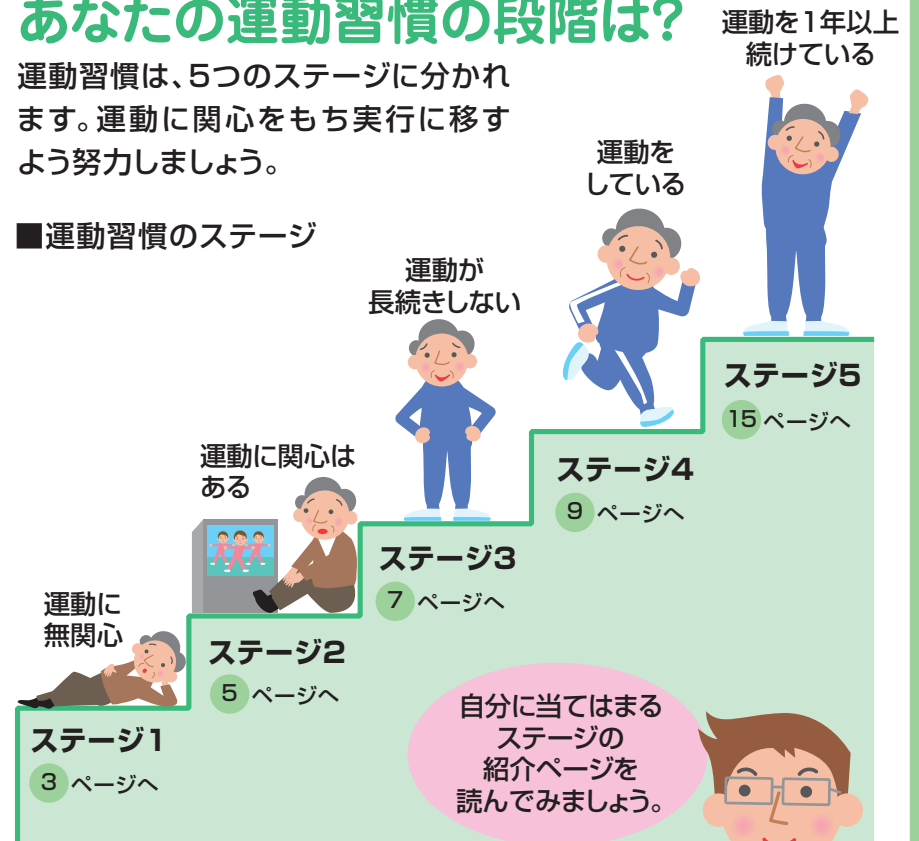
- 時間がとれないから
- 暑いから(または寒いから)
- 膝が痛いから
- 仕事で疲れているから
- その他( )



## 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。運動に関心を持ち実行に移すよう努力しましょう。

■運動習慣のステージ



自分に当てはまる  
ステージの  
紹介ページを  
読んでみましょう。

●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。

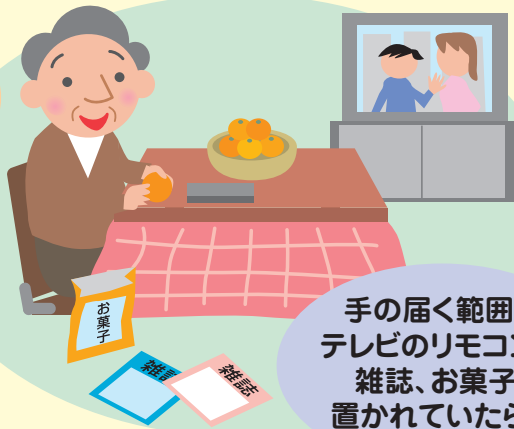
## 日常生活に運動を取り入れましょう

糖尿病のある人の中には、薬を飲んでいても血糖管理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、驚くほど血糖管理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

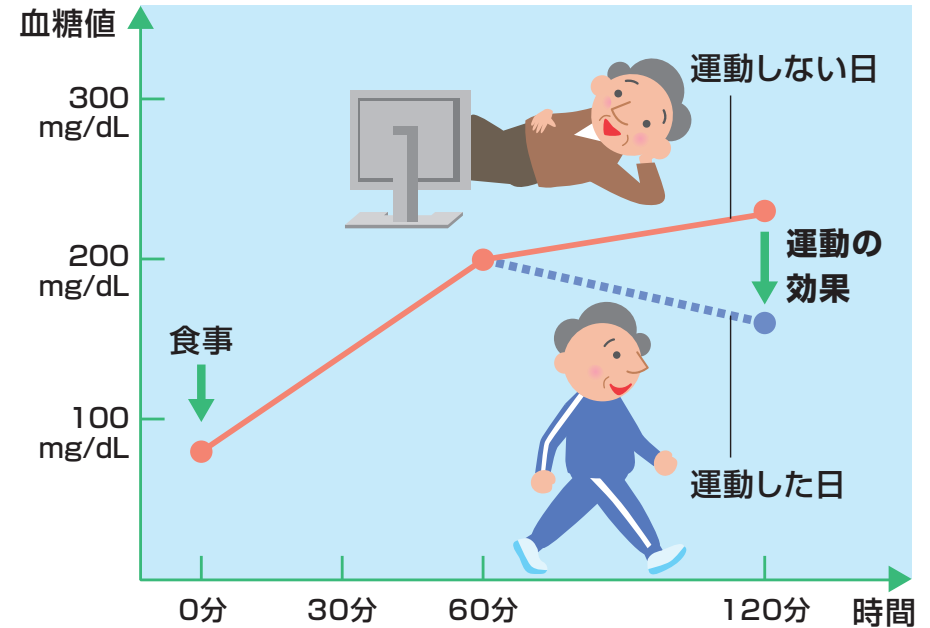


手の届く範囲に、  
テレビのリモコンや、  
雑誌、お菓子が  
置かれていたら・・・

## 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)



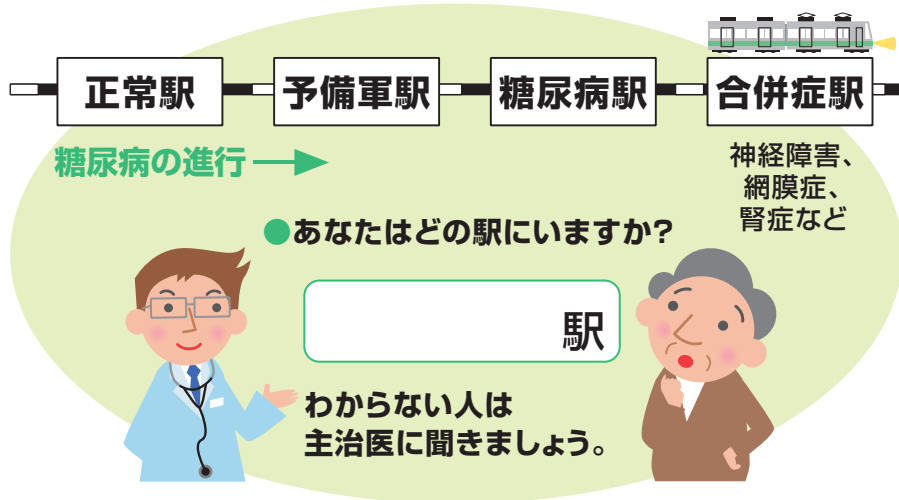
引用: 目で見てわかる糖尿病3(診断と治療社)

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

血糖管理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しましょう

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？

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 腹筋運動  |
| <input type="checkbox"/> ウォーキング | <input type="checkbox"/> 腕立てふせ |
| <input type="checkbox"/> ゴルフ    | <input type="checkbox"/> ストレッチ |
| <input type="checkbox"/> ダンベル   | <input type="checkbox"/> ラジオ体操 |

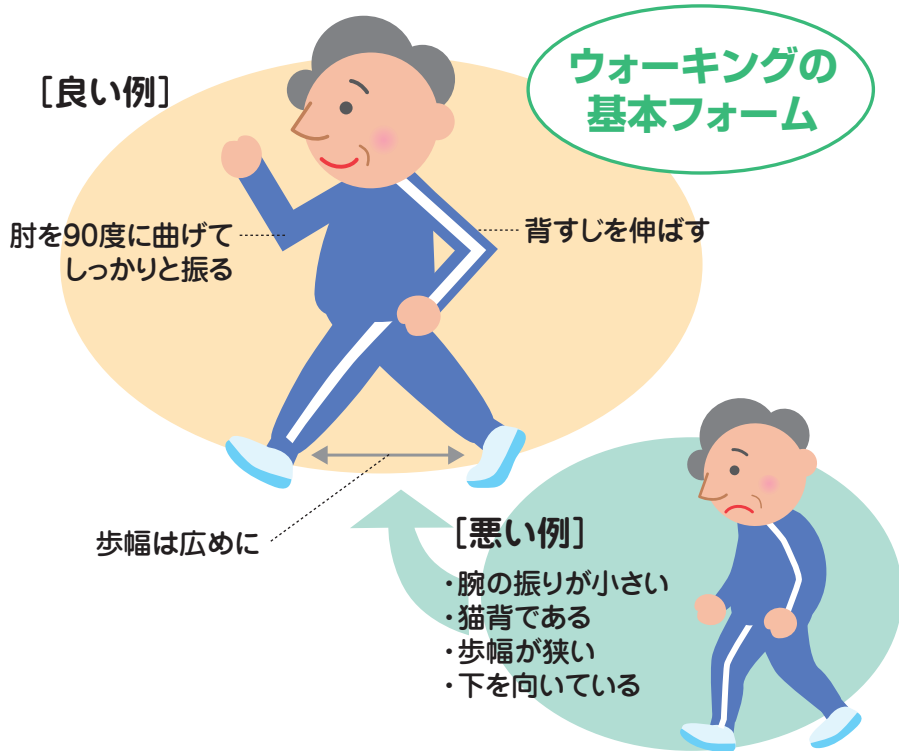


(3) 散歩 (3) 腹筋運動  
(2) ウォーキング (2) 腕立てふせ  
(1) ゴルフ (1) ダンベル (1) ラジオ体操

# 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ては、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人は、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

運動療法をアドバイスされた方でも、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型糖尿病のある人が注意すべきこと

- 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

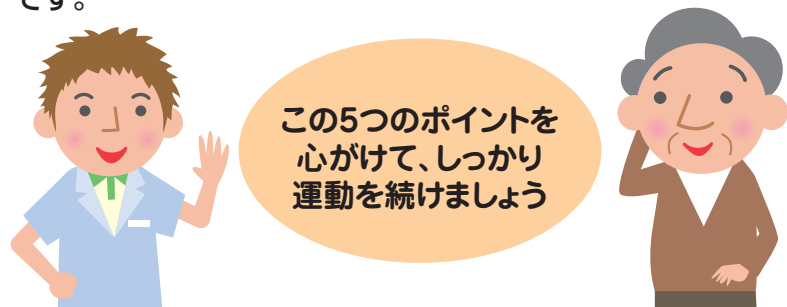
- 運動の前後や運動中に十分な水分をとりましょう



# 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。



## 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 ( )							

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



日本糖尿病協会検証済み



田辺三菱製薬株式会社  
大阪市中央区道修町3-2-10

TNL-418I-(審)23II132

**Lifescan**<sup>TM</sup>

The maker of **ONETOUCH**

LifeScan Japan株式会社

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4

OVOL日本橋ビル2F

<https://www.onetouch.jp>