

こんにちは、梅雨に入りジメジメした日が多くなりましたが、如何お過ごしでしょうか。食中毒などに注意して体調などをこわさないようにお気を付け下さい。過日、自宅でできる簡単な運動についての講話がありましたのでご案内します。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、普段の生活のなかで、体力の低下を気にされている方も多いと思います。今回は、理学療法士による『糖尿病の運動療法 ～自宅でできる簡単な運動～』の内容でした。糖尿病の方に限らず、自宅で身体を動かして体力低下を防ぎ、住み慣れた地域で自立した生活をしていきましょう。

糖尿病の患者数は 316万6,000人

(前回(2011年)調査の270万から46万6,000人増えて、過去最高!)

※生活習慣病	「高血圧性疾患」が	1,010万8,000人
	「高脂血症」が	206万2,000人
	「心疾患」が	172万9,000人
	「がん」が	162万6,000人
	「脳血管疾患」が	117万9,000人

男性の 15.5%、女性の 9.8% が糖尿病有病者

70歳以上では 男性の4人に1人(22.3%)

女性の6人に1人(17.0%)が糖尿病

～平成26年患者調査の概況(厚生労働省)による患者調査～

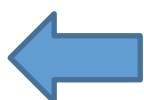


1) 運動の短期効果(急性代謝効果)
筋肉によるエネルギー消費の増大に基づく、血糖の降下

2) 運動の慢性効果(中・長期的効果)
インスリン抵抗性の改善効果

※インスリン抵抗性とは、2型糖尿病にみられ、糖代謝におけるインスリンの作用不全を示す病態。

運動が必要



糖尿病の運動療法の目的

細胞膜の感受性を改善し細胞を活性化することが基本となる。
運動は、『レジスタンス運動（筋力トレーニング）』と『有酸素運動』を併せて行う。

運動療法の4指示項目

- (1) 運動の種類（どんな運動が良いか）
- (2) 運動の強度（どれくらいの強さですか）
- (3) 運動の頻度（週何回するのが良いか）
- (4) 運動の時間（何分間続けるのか）



運動のタイミングと順番

糖尿病改善のための運動は、タイミングと行う順番を考慮する。

1. 運動は**食後**に開始
消化の時間を考慮して、食事開始して **60～90分**ほど経ってから運動を開始する。
2. **ウォーム・アップ（筋調整運動）**を**5分～10分程度**実施する。
3. **レジスタンス運動（筋力トレーニング）**の実施
週2～3回実施する。1回につき**30分**前後行う。
4. **有酸素運動**を開始
レジスタンス運動（筋力トレーニング）の後に、**30～60分程度**実施するのが理想。時間が無い時は、軽いストレッチなどを行って終了する。
5. **クール・ダウン（筋調整運動）**を**5分～10分程度**実施する。
6. 終了する。

※**運動とエネルギー源の変化**について、運動を始めて20分位までは、主にブドウ糖がエネルギー源として使われるが、脂肪がエネルギー源として使われるのは、それ以降となる。

➡ **20分以上の運動**が必要となる。

運動の種類・強度・頻度・時間

レジスタンス運動⇒筋力トレーニング

主要な筋肉群を含んだ8～10種類の筋力トレーニング 10～15回を1セットから始め、徐々に強度を増やし、3セットまで増やしていき、週に2日以上行うことが推奨されている。

※高血圧のある人は症状を悪化させるため注意が必要

- ・筋力、筋量の増加
- ・基礎代謝の増加
- ・血圧上昇

有酸素運動

継続時間は、1回10～30分間程度（体力のある方でも60分を限度として）の有酸素運動を週3～5日以上行う。歩数としては、1日あたり8,000歩程度を目指す。消費エネルギーでは160～240kcal程度が適当な量です。

- ・有酸素運動機能(心肺機能や持久力など)向上
- ・インスリン感受性の改善
- ・皮質代謝の改善

糖尿病の運動療法における適度な脈拍数の目安

59歳以下・・・120拍/分

60歳以上・・・100拍/分

運動の時間帯（いつ行うのが良いか）

糖尿病では、特に食後の急激な血糖の上昇が問題となる。そのため、**食後1時間半くらい**に運動を実施することが、食後高血糖を抑える意味で効果的である。



座って簡単にできる運動

くびのストレッチ

体をまっすぐにしたまま耳を肩に近づけるように首を横に倒す。左右10秒。

からだのストレッチ

両手を組み、手のひらを天井に向けてストレッチし、一気に脱力する。5秒間伸ばし脱力、3回。

からだのストレッチ2

腰のストレッチ

「上肢のストレッチ1」の状態から、体を横に倒す。左右、5秒。ひねる方向と逆の手で膝におき、ひねる方向の手で椅子を持って体をねじる。左右、10～20秒。

足のストレッチ1

足のストレッチ2

足を前に伸ばし、両手で膝をおさえる。左右、10～20秒。

「下肢のストレッチ1」の状態から、両手をつま先までもっていく。左右、10～20秒。

足首のストレッチ

足首を固定して、大きく回します。時計回し・反時計回しを左右、10回。

座って簡単にできる運動

骨盤の前後傾運動

両手を腰にあて、体をまっすぐにしたまま骨盤を前後に動かす。左右10秒。

かかと上げ運動

両足同時に踵を上げ下ろしする。10～20回。

膝伸ばし運動

左右交互に足を前に伸ばす。左右、10回。

もも上げ運動

右の手で左膝、左の手で右膝を交互に触る。10～20回。

もも上げ体ひねり運動

右の肘で左膝、左の肘で右膝を交互に触る。10～20回。

腕の運動

両手を胸の前におき、片方ずつ手を前に突き出す。このとき突き出した手をパー、胸の前にある手をグーにする。徐々に高くしていき天井まできたら腕を振る。



立って簡単にできる運動

踵上げ、膝の屈伸運動

両手で椅子をもち、膝を伸ばしたまま、踵を下ろすと同時に膝を下ろすと同時に膝を曲げる。10～20回。

足の振り子運動

両手で椅子をもち、足を前後に大きくふる。10～20回。

アキレス腱伸ばし

足を前後に大きく開き、両手をふとももの上におき、後ろ足の踵が浮かないように、前の足に体重をかけていく。左右、10～20秒。

深呼吸

鼻から大きく息を吸って口からゆっくり長くはき出す。3～5回。

運動を実施する際の注意点

(1) 低血糖の防止対策

(2) 水分補給

補給の目安として、運動前にコップ1～2杯(250～500ml)、その後、1時間ごとに500～1,000ml、3時間以上では塩分の補給を行うことを推奨している。日常の運動では、水や日本茶などで水分補給を行えば十分である。



(3) 膝や腰などの運動器の障害防止

これまで運動習慣のない方が運動を開始する場合は、**ウォーキング**が第一選択である。

運動量と強度は、翌日まで**筋肉痛**や**疲労を残さない**程度が目安となります。運動時や運動後、膝や腰などの関節に異常を感じた場合は、すぐに運動を**中止**します。

(4) 運動のための靴選び・フットケア

膝や足関節への負担を避けるためにも、運動を行う際には足に合った靴、スポーツシューズが良い。出血など足の皮膚の異常を見逃さないために、なるべく**白色の靴下**を選ぶ。

体調が悪い日などは、無理せず運動を中止する。

運動を開始しても運動中に気分が悪くなった場合は、直ちに運動を中止する。

◎駒馬地区公民館で、6月10日はやめカッパ祭りが行われました。

今回は、大牟田市制100周年ということで、宮原中（旧米生中）体育館にて、コースターのモザイクアートを制作しました。白と黒のコースターの一枚一枚にメッセージを書き込みました。作品は宮原抗とメッセージが描かれ、その大きさは縦8.9m×横9.3m、面積は83平方メートルで日本一に認定されたとのことでした。来年、カッパ祭りも20回になり、盛り上げていきたいので、みなさんの協力をよろしくお願ひしますとの事でした。

◎勝立地区にて、勝立大蛇山祭り・地域巡行が行われます。

祭りは、8月5日(土) (雨天は6日(日)です。
地域巡行は、8月2日(水)、3日(木)です。

地域巡行 祭り

玉川、天の原の各地区を大蛇がまわります。
舞台演芸やバザーなどがあります。
(ミスターマックス大牟田店駐車場内)

簡単な運動でも体力づくりはできます。

健康な体を維持して、住み慣れた地域で

自立した生活を送りましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「未永く家(自宅)で暮らすには」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>