

糖尿病通信

糖尿病と運動療法



新年あけましておめでとうございます。今月の糖尿病通信はリハビリテーション科が担当させていただきます。新型コロナウイルスが流行し始めてから1年が経過しました。年が明けても新型コロナウイルスの感染は収束せず、年末年始はこれまでとは違った過ごし方になってしまったのではないのでしょうか。感染対策と冬の寒さが加わりなかなか屋外に出ることができず“自宅に引きこもり気味”または“運動不足”の状態ではないのでしょうか。頭では分かっているのになかなか体を動かさない…。今までは運動習慣があったのに最近さぼり気味で…。今日から少しずつ始めましょう！

今回は運動の目的・種類・頻度や強度、自宅でも行える運動メニューをご紹介します。

運動の目的

血糖改善が目的であり運動が有効であるというエビデンスは数多くありますが、なかなかいい結果が出ないこともあります。最近では、アメリカスポーツ医学会で提唱されている『Exercise is Medicine=運動は薬』と考えるほうがよいとされ、良眠・血圧改善・動脈硬化予防・筋力低下予防・サルコペニア対策・骨粗鬆症改善・認知症予防・がん予防を目的とすることが運動の継続につながるとされています。

運動の種類

有酸素運動… 歩く、走るなど呼吸をしっかりと行い酸素供給に見合った強度の運動を全身で行うもの。
レジスタンス運動… 重りや抵抗負荷に対して動作を行うもので、腹筋・ダンベル運動・チューブ運動
スクワット・腕立て伏せなどの筋力トレーニングに相当。

☆糖尿病の運動療法としては、“有酸素運動”と“レジスタンス運動”を組み合わせて行うことが理想的とされている。



厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」では「+10（プラス・テン）」とし「今よりも10分多く（+10）体を動かそう」と推奨している。10分体を動かすことにより、病気や介護のリスクが3%するとされていることから、あらゆる年齢層においてまず身体活動量の増加を目指し、坐っている時間を減らす、散歩やラジオ体操、軽い家事など少しでも活動的にすることが望まれる。

運動の頻度

有酸素運動は、一般に軽く息がはずむくらいの中等度の強度、最大酸素摂取量の50%前後、運動時心拍数が50歳未満で100~120拍/分、50歳以降で100拍/分以内で行うことが勧められている。自覚的運動強度として、「ややきつい」「楽である」を目安とする。

レジスタンス運動は、複数種目を行うことが良いとされ1種目につき10~15回を1セットとして1~3セット繰り返すことが勧められている。少しずつ種目・セット数は増やしていく。

運動の強度

有酸素運動は、できれば毎日、少なくとも週3~5回、各20~60分間行い、1週間の合計が150分以上の実施が勧められている。

レジスタンス運動は、週2~3回の実施が勧められている。虚血性心疾患などの合併症患者がある場合、高強度のレジスタンス運動の実施は勧められない。



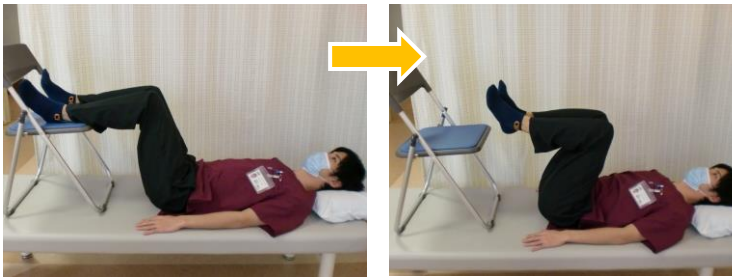
運動を禁止あるいは制限したほうがよい場合

- ①空腹時血糖値 250mg/dl 以上または尿ケトン中等度以上 ②増殖網膜症による新鮮な眼底出血
③腎不全の状態 ④虚血性心疾患、心肺機能障害 ⑤骨関節疾患 ⑥急性感染症 ⑦糖尿病壊疽
⑧高度の糖尿病自律神経障害

※ 持病のある方は主治医の指示に従いましょう。

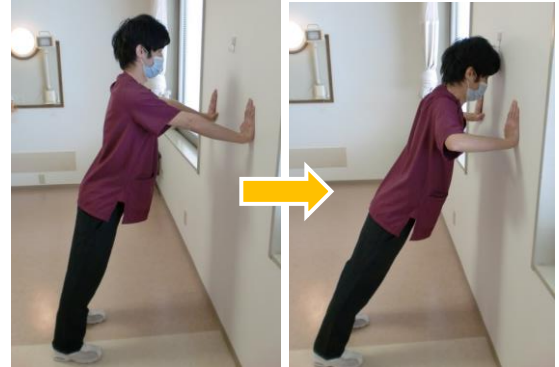
運動メニュー

①腹筋 10~15回



- 両足を椅子などに乗せて、息を吐きながらお腹をへこまし腹筋を収縮させます。
- お腹をへこませたまま、両膝を胸方向へ。
“5秒” 声をだし数える。

②かべ立て伏せ 10~15回



- 肩幅より少し広めに両手を壁につき、肘がまっすぐ伸びる所まで足を後ろに引きます。
- 体を壁にゆっくりと近づけながら肘を曲げ、伸ばしながら元の位置に戻ります。
- 足を後ろに引くほど負荷が強くなります。

③日常生活に取り入れながらできる運動



スクワット 10~15回

- 肩幅で立ち、椅子などに手を添えながらお尻を後ろに突き出すようにしてゆっくりとしゃがみます。
- 深くしゃがむほど負荷が強くなります。

5分間スロージョグ 注意点①

- 約2~3m 間を往復します。
- 視線を前方へ向け、体を少し前傾させた姿勢で肩の力を抜いてジョギングをします。



ストレッチング 20秒ずつ

- スクワット、スロージョギング終了後に左右交互に足のストレッチを行います。足以外の部分のストレッチやマッサージも行いましょう。

5分間スロージョグ 注意点②

- 肘が体の後ろに引くようリズムよく腕を振り、足を大きく蹴りだしたり、高くあげず、10cm 程度の歩幅でリズムカルに2~3m ジョギングをします。

どなたでもご利用いただける病院

JR 仙台病院

【 JR 仙台病院糖尿病サポートチーム リハビリテーション科 】