

# コツコツ学ぼう！ かめ吉通信



生活習慣病キャラクター  
「かめ吉」

第33回 令和5年4月号

～生活習慣病を予防しよう！～

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信していきます！

## 糖尿病チーム

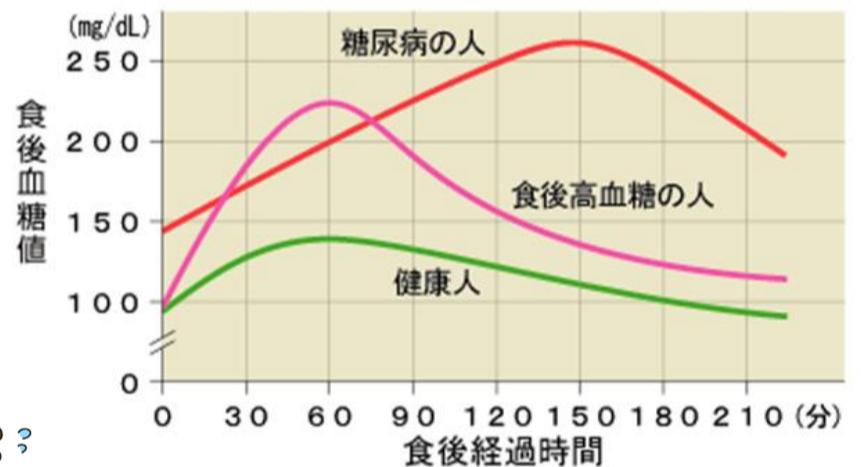
### 運動開始時間について

リハビリテーション技術科

糖尿病患者さんの運動療法は血糖値が上昇してくる**食後1時間ごろから**行うことが望ましいとされています。しかし、過度な運動は低血糖の恐れもあるので、急に無理はしないで「すこしキツイ」と感じる程度の運動を実施してください。

肥満体系など糖尿病予備軍の方は、**食後30分以内**に無理のない範囲で有酸素運動やスロースクワットなど筋肉が疲労する運動を行うことをお勧めします。

食後30分以内に運動することは、体内の血糖値の上昇がおさえられて体脂肪に蓄積されにくくなることが分かっています。



(出典:テルモ「健康ガイド」)

### 「立つ」習慣でカンタン予防♪

時間が取れない  
あなたにも！

忙しくて食後に運動する時間なんて取れないと思われる方は、「立って〇〇する」時間を増やすことから取り組んで頂ければと思います。この食後に立つ時間を習慣化するだけでも、エネルギー消費が増え、下半身の筋力低下予防と高血糖予防に繋がっていきます。

お皿洗いや掃除、スマートフォンやテレビを見る時間にも「**食後に立つ**」ことを意識してみよう！



※血糖コントロールが悪い状態や腎臓・心臓に持病をお持ちの方は、運動習慣を検討前に必ずかかりつけ医に相談してください。

