



糖尿病チーム

筋トレのすすめ ～筋肉は血糖値を下げる！？～

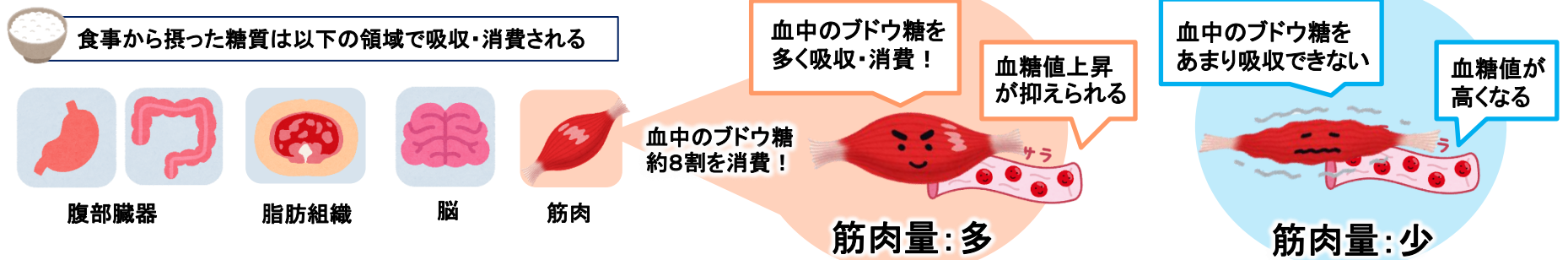
リハビリテーション技術科

運動をすると脂肪が減り、筋肉量が増え、足腰も丈夫になる...ということは何となく想像できるのですが、糖尿病の方にも運動療法がすすめられています。それはなぜでしょうか？今回は糖尿病の方に運動が必要な理由と、運動をする際の注意点などを紹介します。

筋肉は糖質の貯蔵庫！

食事から摂った糖質は、ブドウ糖に分解され、体のエネルギー源として各細胞内に取り込まれます。この時、ブドウ糖の消費先を「腹部臓器」「脂肪組織」「脳」「筋肉」の4つの領域で見ると、筋肉で消費されるブドウ糖は約8割にもなります。**筋肉はいわば「糖質の貯蔵庫」なのです。**

糖質の貯蔵量は器、つまり、筋肉量によって決まります。筋肉が十分にあれば血中からブドウ糖が多く取り込まれ効率よくエネルギーとして消費されやすくなります。反対に、運動不足で筋肉量が少なくなると貯蔵場所が少なくなるため、血中のブドウ糖が高値となりやすいのです。



おすすめの筋トレ方法

スロースクワット

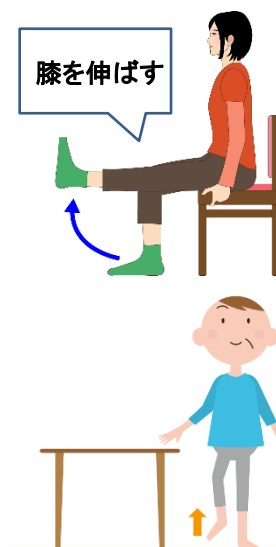


- ① 足を肩幅より広く開く。
- ② 膝はつま先と同じ方向。
- ③ 膝がつま先より前に出ないように
- ④ 足の角度が90度くらいまでしゃがむ。
(この時、手を前に習いのように出す)
- ⑤ しゃがむ時に息を止めないように数を声で数えながら7～10秒の間隔でしゃがみ込み、しゃがんだら2秒間だけ静止。
- ⑥ ゆっくりとまた数を声で数えながらゆっくりと上半身を起こす。

10回×3セット＝計30回が目安

※運動に不慣れな人は、足を大きく開いて負荷を軽くして、10回を目指しましょう。

足上げ/片足立ち



椅子に座り、片方の足を10センチの高さまであげて5秒間ほど静止し、下におろす。

太ももの前の筋肉が硬くなるのを感じることが大切。

**左右の足で10回ずつを1セット
1日2セットが目安**

姿勢を真っすぐにして立ち、転倒を防ぐために机に手を置き、床につかない程度に片方の足を上げる。

**左右の足で1分間ずつを1セット
1日3セットが目安**

★筋トレの頻度は、10～15回を週に1～2回程度行い、慣れてきたら強度や頻度を増やしてみましょう。

注意！



食後血糖値の急上昇を抑えるため、食後しばらく経ってから(食後1時間後)行いましょう。運動を控えたほうが良い場合(血糖のコントロール不足や重篤な合併症など)があるので、主治医の定期的診察と指導を受けましょう。

