

運動療法（2）

3. 運動の強さ

運動の強さは最高にきつい状態を100%とすると、40～60%がよいとされています。40～60%の強さの運動は人と話しながらでき、次の日に疲労感が残らない程度の運動です。

運動の強さの目安となるものに脈拍があります。運動の後に測ってみましょう。運動の後の脈拍が1分間に110～120回が目安になります。運動を行う時間は運動後に血糖が下がることから食後30分～1時間に運動をすると食後の高血糖を抑えることができます。しかし、インスリンの感受性を改善することや、肥満の改善などの効果も目的とするため、継続して運動することが求められます。

運動を継続できるようにご自分の生活の中で運動時間を計画しましょう。また、運動の効果は1～2日続くため、週3～4日運動を行えばいいのですが運動を習慣化するためには毎日行うことが望ましいでしょう。

4. 運動するときの注意点

(1) 運動療法を開始する際は主治医と相談し、運動療法を行っていいかどうか、どの程度の運動が適しているのかを相談しましょう。以下の方は運動を始める際は慎重な判断が必要です。

主治医に必ず相談しましょう。

- ・糖尿病性腎症の方
- ・糖尿病性網膜症で安定していない方
- ・血糖が著しく高い方
- ・狭心症の方

(2) インスリン注射をしている方、経口血糖降下剤を内服している方は低血糖を起こす可能性があります。空腹時の運動を避け、運動する際は必ず砂糖を携帯しましょう。また、日本糖尿病協会発行のIDカードを携帯しましょう。

(3) 安全な運動のために準備運動と整理運動を行いましょう。

(4) 体調の悪い日は無理せず休みましょう。

(5) 汗をかいたら水分を摂取しましょう。

(6) はき慣れた運動靴をはき、まめを予防しましょう。

(7) 歩くときは交通量の多い道路は避け、明るめの服装を身に付け事故から身を守

(8) りましょう。

(9) 炎天下での運動は帽子を着用しましょう。

(10) 一緒に運動する仲間を見つけましょう。

太っている方は、水泳や自転車での運動が足や腰に負担がかかりません。