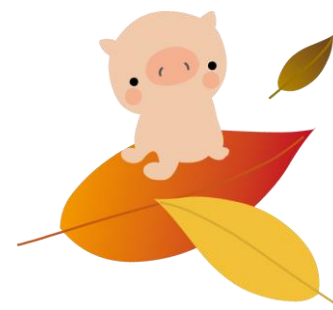




# 糖尿病道場

vol.24 2016年秋号 北晨会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター  
糖尿病療養指導士会

## 秋です 運動しましょう



糖尿病治療の中で重要となる「運動」をしていますか？  
運動療法の効果は「血糖値の改善」だけではなく様々なものがあります。  
運動できる人も、出来ない人も、なるべく身体を動かしましょう！

### 運動の種類

#### 有酸素運動

インスリンの働きを良くし、血糖値を低下させる

散歩・ランニング・水泳など

#### 無酸素運動

インスリン抵抗性を改善する  
筋肉をつけてエネルギーを消費しやすい  
身体をつくる

ダンベル運動・スクワット・チューブ体操など

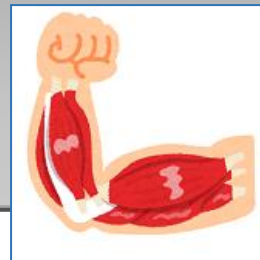
# 運動の効果

ブドウ糖・脂肪酸の利用が促進され血糖が低下する  
慢性な効果としてインスリン抵抗性が改善する  
エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果がある  
加齢や運動不足による筋肉の萎縮や骨粗鬆の予防に有効  
高血圧や脂質異常症の改善に有効  
心肺機能をよくする、運動能力が向上する など



## サルコペニア？

私たちの筋肉量は 40 歳頃から徐々に減少し筋力の低下と身体の機能低下が引き起こされます。  
これを【サルコペニア】(加齢性筋肉減少症)と呼びます。  
高齢者では、活動量の低下が意欲を低下させ、栄養不足で筋肉量が、ますます減少するという悪循環になります。



生活習慣の改善でサルコペニアを予防しましょう♪

- ①筋力の衰えを自覚したら  
⇒筋トレや 1日 8000 歩以上のウォーキング
- ②高齢になると肉や魚などの動物性たんぱく質が少なくなりやすい  
⇒肉・魚・乳製品・野菜などをバランスよく適量摂取する

