



糖尿病道場

vol.38 2020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

運動をしてみましよう



糖尿病の方は食事に気をつけるとともに 運動も頑張っていることと思います。

過ごしやすくなってきた この季節になるべく体を動かしてみましよう。

最近、糖尿病そのものが骨を弱くすることがわかってきました。予防のために筋肉の量をしっかり保ち、転ばないようにすることが大切です。

そのためには下肢の筋力を維持する運動が最も効果的です。



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)をしてみましょう!!!!

片脚立ち

左右の脚で1分間ずつ立つことを1セットとして、1日3セット行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう



床につかない程度に片脚を上げます

スクワット

深呼吸するペースで5~6回繰り返すことを1セットとして、1日3セット行いましょう

立った状態からお尻を後ろに引くように体を沈めます



膝がつま先よりも前に出ないように注意

肩幅より少し広めに足を開いて立ち、つま先は30°くらい開きます