

# 糖尿病ワンポイントレッスン3

2003年11月 by D.M.T. (北陸病院糖尿病チーム) Katoh

今回は、運動療法の中で皆さんに1番親しまれている、ウォーキングについてお話しします。

## 1) 期待できる効果

- 血糖を下げる。定期的続けることで代謝がよくなりインスリンの量が節約できます。
- 体重を減らす。
- コレステロールや中性脂肪を減らす。
- 心臓や肺の働きを強化する。
- 血圧を下げる。
- 血液の循環をよくする。
- ストレスを減らす。

## 2) どの程度やるのが効果的?

- 少し息切れはするものの、会話しながら続けられる程度。
- 脈拍が、1分間に  $100 \sim (180 - \text{年齢})$  で収まる範囲。
- 1日に  $20 \sim 60$  分程度。
- スピードは、 $80 \sim 100\text{m/分}$  (1分間に  $100 \sim 130$  歩)。
- ウォーキングの前後に  $5 \sim 10$  分の準備運動や整理運動を行う。
- 食後  $1 \sim 2$  時間に行うのが最適。
- 運動の効果は翌日まで持続するので、週に  $3 \sim 5$  回行う。
- できるだけ、毎回同じ時刻に行う。

## 3) 正しい歩き方

- 腕は大きく振る
- 前方を見て、背筋を伸ばして
- 歩幅は少し大股で
- かかとから着地して、つま先で蹴る

## 4) 注意点は?

- 薬物療法を行っている人は、運動中の低血糖に注意し、空腹時はさけましょう。インシュリン注射は、運動時に使用しない部位にしましょう。(腹部など)
- 歩行時は必ず靴下とウォーキングシューズをはきましょう。
- 下痢、風邪等体調の悪いときは休みましょう。



ウォーキングなどの運動は、病状や、やり方によっては逆効果になる場合があるので、始める前に主治医に相談しましょう。運動の方法でわかりにくい点・ご要望がありましたら、医師・看護師・理学療法士にお気軽に声をかけてください。