

糖尿病ワンポイントレッスン9

2004年5月 by D.M.T. (北陸病院糖尿病チーム) Katou

糖尿病の基本的な運動プログラムは歩行に代表される有酸素運動を中心に、体操、静的運動(ウエイト・トレーニング)を適切に組み合わせて、1日の運動消費エネルギーが240~320Kcalとなるようにすることが必要です。ウォーミングアップやクーリングダウンを各5分、早歩きで1時間(30分×2回)の運動が目安となります。

今回は歩行などの有酸素運動のウォーミングアップやクーリングダウンの時に**ストレッチ体操**を紹介します。

(1) 効用

筋肉を柔軟にする

血行をよくし、疲労の回復を早める

ストレス解消、リラクゼーション

(2) 強度

反動をつけたり、痛みを伴う方法で行うと、筋肉は反射的に縮もうとします。

ゆっくり、心地よく感じる程度で行いましょう。呼吸は止めずに行いましょう。

(3) 時間

10~30秒間、姿勢を保持しましょう。各4~5回ずつ行いましょう。

