

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第7号
平成18年
6月

講習会プログラム

1. ラジオ体操第1
2. ラジオ体操第2
3. みんなの体操
4. マイム・マイム
5. ストレッチ



平成十八年六月十六日（金）とかちプラザ五階フィットネススタジオで開催した『第十五回糖尿病講習会』と一緒に楽しく糖尿病のための運動を行いましょ！
 『』では、実際にスタッフと参加者の方々に一緒に“みんなの体操”などの運動に取り組みました。今回、参加者全員で運動前後の血糖・血圧・脈拍を測定しました。

当院通院中の参加者十四名の運動前の血糖値の平均は 181mg/dl、運動後は 185mg/dl で殆ど差はありませんでした。また運動前後で血圧の平均値は 180/92 ↓ 178/99、脈拍の平均値は 73 ↓ 60 と大きな変化はみられません。

運動のもたらす効果
 全身運動の効果には①血液の循環が改善される、②老廃物の排除を円滑にする、③成長を刺激する④筋肉を強くする、⑤呼吸作用が活発になる、⑥消化の増進・呼吸の促進、⑦心臓を強くする、⑧神経活動を増進するなど効果があります。

まずはウォーキング

自分のペースにあった方法を選ぶことが長続きのひけつです
 ・足踏みウォーキング&糖尿病ウォーキング
 （「NHK ライフナビ」より）

足踏みウォーキング

1. 背筋を伸ばし、視線は遠くに。
2. ひじは 90 度に曲げ、両足は軽く開く。
3. 腕を前後に大きく振る。
4. ももを高くあげて、その場で足踏みをする。

アドバイス

- 上半身は前後に傾かないよう、まっすぐに保ちます。腕を大きく前後に振り、ももを高く上げるのがポイントです。
- 呼吸はやや早まりますが、会話は十分にできるくらいを目安にしてください。息が切れるようであれば、腕の振りをゆっくりにするか、ももを上げる高さを加減してください。
- 5分から15分続けましょう。

糖尿病対策ウォーキング

1. 歩く姿勢は背筋を伸ばしますが、ひじは曲げません。こぶしには力を入れず手足の振りは押さえ気味にしてブラブラと自然に歩きます。
2. 歩幅は普段歩く時と同じか、それよりもわずかに狭いぐらいにします。つま先で地面をあまり強くける必要はありません。
3. 10分～20分歩いて疲れたと感じたら無理をせず休憩をとります。途中水分などを補給するのもよいでしょう。
4. 一度に長く歩く必要はありません。何度かにわけて1日7000歩から10000歩歩くようにします。できれば毎日続けてください。

アドバイス

- 通常のウォーキングでは1分間に0.54gの糖がエネルギーとして消費されます。ところがブラブラ歩きでも1分間に0.39g。通常のウォーキングの7割の糖が消費されています。そのため長時間続ければ効果が充分期待できます。

以上から血糖コントロールについては、急激な効果を期待するのではなく、一年あるいは二年といった長い目でみれば必ずよい影響があらわれます。

運動の種類

糖尿病の基本は有酸素運動です。 有酸素運動とは持続的に全身の筋肉を使って行う運動で、具体的にはウォーキング（歩行運動）、自転車、水泳、ダンス、ジョギングなどが含まれます。有酸素運動は血糖コントロールを改善し、体重のコントロールにも有効です。

筋力トレーニングも有酸素運動にプラスアルファの運動として効果が注目されています。また筋力がつくると日常生活を過ごしやすくなるでしょう。ただし強い

筋力トレーニングでは血圧が上昇しやすくなります。糖尿病網膜症のある場合などは眼科医に相談し運動制限の有無を確認しましょう。柔軟運動は準備運動、整理運動として行いましょう。運動中や日常生活のけが防止に役立ちます。また筋肉の血行を良くして疲労回復に効果的です。

運動のつよさと頻度

運動の強さを知る目安として、一分間の脈拍を数えます。運動強度は中等度が効果的です。運動中に左の表中の脈拍であれば自分に

運動強度 中等度の
脈拍数(毎分)

10 歳代	113-140
20 歳代	110-136
30 歳代	108-131
40 歳代	105-127
50 歳代	102-123
60 歳代	99-119
70 歳代	96-115

ちょうど良い強さの運動をしていることになりました。運動の代謝効果は数時間〜一日、トレーニング効果は三〜四日しか持続しません。できれば一日二回、そして週三回以上実施すべきです。

糖尿病と楽しく 懇親納涼会

とき 8月10日(木)
ところ 北海道ホテル
ポロシリの間
参加費 2000円
(飲食代込)
詳細はスタッフまで

《院長より》

立派な糖尿病療養指導士を目指すスタッフたちが懸命に運動療法を勉強して、初めて皆様と一緒に、運動の会を開催することができました。皆と体を動かすことは気分を爽快にさせてく

れますね。現代はカロリー摂取は昔と不変ながら肥満の増加が認められ運動量の低下に原因があるとされています。ノボ社主催で9月24日に糖尿病ウォークラリーもある様子です。楽しく歩きましょう！整形外科疾患がある方はきちんと相談してから行いましょう。



編集後記

ようやく半袖のシャツにふさわしい陽気の気配です。これから迎える夏に向けて運動計画を。講習会に関するご意見はお気軽にスタッフまでお寄せください。

第十六回糖尿病講習会
平成十八年十一月開催予定
(テーマ:食事療法)
奮ってご参加ください