

# 横山内科 クリニック 院内新聞

第44号  
令和元年7月

令和元年七月十日にかちうラザにて **歩くよりも効果的な運動を知っていますか???** 理学療法士と学ぶ**糖尿病運動療法**と題して市民公開講座が行われました。

最初に座長の横山宏樹院長より、フレイル（老年症候群）対策として運動を行うことの重要性についてお話がありました。糖尿病の方は糖尿病でない方よりも筋肉が落ちやすいことなので、より運動を勧めていかなければならないとお話がありました。



**歩くよりも効果的な運動とは**  
自由が丘横山内科クリニック  
垣内 俊 先生

垣内先生からは、効果的な運動療法についてお話がありました。

糖尿病の合併症は脳梗塞、心筋梗塞、腎症、網膜症、神経症とさまざまなものがあり、それらを防ぐためには、



食事、運動、薬剤の3本の柱が重要になります。今回はその中から、運動療法について深く掘り下げていきます。世の中には色々な情報が出回っていて、どれを信じていいか分からなくなってしまうこともあります。今回は医師から良く勧められる**有酸素運動** **ウォーキング**に**無酸素運動** **筋トレ**を追加することで2倍以上の効果を得られるという研究結果を紹介いたします。しかし、運動に筋トレを取り入れている人は8%というアンケート結果もあります。筋トレには、血糖コントロールが良くなる、短い時間行った方が効果的、100程度で疲れる運動を3セット程度、効果が見えにくいなどの特徴があります。

## やる気を保つコツ

続けるには、**効果を実感して、楽しい!**と思えることが大事。

### アンケート結果

順位	効果の実感
1位	寝起きがいい
2位	腰、肩、首が楽だ
3位	食事が美味しい



効果を実感して、楽しく続けられるといいですね。後半では実際に今日からできる運動を紹介していきます。

**どんな運動をしたらいいの??**

自由が丘横山内科クリニック

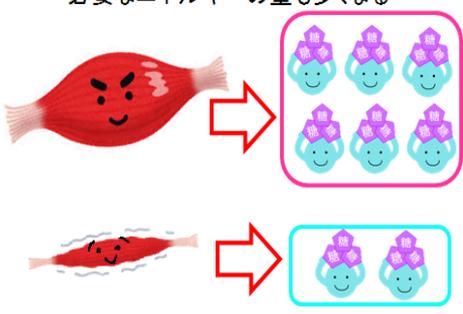
田中 和佳菜 先生

講習会の後半は、当院理学療法士の田中先生から、実演を交えながら運動についてのお話がありました。

人間の身体には、約600個

の筋肉が存在しており、その中でも、筋力トレーニングをする際は大きな筋肉から鍛えたほうが良いと言われています。人間の身体にある大きな筋肉上位5つは、**No.1大腿四頭筋**、**No.2下腿三頭筋**(ふくらはぎ)、**No.3大殿筋**、**No.4三角筋**(肩の横の筋)、**No.5ハムストリングス**(腿の裏)です。これらの大きな筋肉を動かすためには、多くのエネルギー(血液中の糖を必要とする為、エネルギーが多残っているうちに鍛えた方が、

大きい筋肉ほど動かすために必要なエネルギーの量も多くなる



効率よく筋力トレーニングを実施する事ができます。さらに、大きな筋肉は下肢に多く存在しているため、今回は下肢中心に鍛えることができる運動を、ご紹介致します。

今回紹介する運動は。①カーフレイズ(踵上げ)②ブリッジ(お尻上げ)③スクワット④腹筋⑤肩甲骨寄せ運動(背筋)の5種目です。中でも、スクワットは最強の筋力トレーニングと言われており、下肢にある様々な筋肉を同時に鍛えることができる運動です。色々な方法が、世に出回っていますが、今回は一番基本的な方法のスクワットをお伝えしたいと思います。まずは、肩幅に足を開きます。次に、両膝を曲げながらゆっくりと腰を落としていきます。この時のポイント、膝だけ曲げるのではなく、軽く後ろにお尻を突き出しながら下に腰を落としていきます。皆さんも是非、ご自宅で

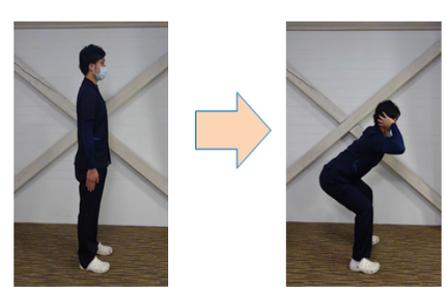
やってみてください。

今回の講習会でご紹介したその他の運動も知りたい・運動に興味があるという方は、**講演会当日に配布した資料もお配りできます**ので、お近くのスタッフにお声掛け下さい。

**最後に**

糖尿病の治療の一つとして運動療法は、大切な項目になります。歩くだけではなく、筋力トレーニングも実施することにより、2倍以上の効果があるあなたの身体にも表れるかもしれません。

スクワット



是非、日々の運動の中にまずは、一つでもいいので筋力トレーニングも取り入れてみてください。

**院長より**

糖尿病を持っているから、糖尿病でも長寿になったから、老化防止のために、他の人より、糖尿病患者ではより多く運動が必要な時代になってきました。詳しい体重計(体組成計)で骨格筋量を測れます。握力は、通院者ほぼ皆様に測り終え、再検はいつでも応じます。運動メニューも、資料を添えて理学療法士が提供します。測って動いて、健康を増進しましょう。

**編集後記**

暑い時期になってきました。甘い飲み物が飲みたくなる時期ですが、なるべくお茶やお水を飲むようにしましょう。運動をする際には熱中症に注意しましょう。

