

# 糖尿病の運動療法について



## ありんくりん本

### おすすめ対象者

- ☆仕事している方
- ☆すでに運動をしている方
- ☆腰痛がある方
- ☆疲れが取れない方 など

## 目次

- ・糖尿病の運動療法 P1
- ・すでにウォーキングをしている方へ P2~3
- ・自宅や仕事場で足の筋力使って血糖コントロール  
ー階段エクササイズー P4
- ・山本先生おすすめ！下半身筋力アップ！  
ーヘアゴムエクササイズー P5
- ・簡単お手軽♪腰痛体操 P6
- ・カラダ楽楽ストレッチ P7
- ・1日お疲れさまカラダほぐし P8
- ・運動に関する情報案内 P9
- ・ドクターリレーコラム  
崎原みち代先生「食事日誌のすすめ」P10

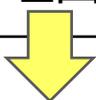
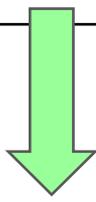
# 糖尿病の運動療法

皆さん、食事療法と共に運動療法が大切なことは、ご存知かと思われます。しかし、運動をする目的が誤った方向へ行くと、始めることや継続が難しくなります。理由として「**時間**がない」「**痛み**」「**疲れているから**」「**ゆっくり**したい」などが挙げられます\*1。この背景には、【運動=ウォーキング】という種目の偏りが、なかなか始められない理由・続かない理由と思われます\*2。皆様が運動を行う目的は何でしょうか？血糖コントロールを改善する！いつまでもガンジユウな体でいたい！など、目的は様々です。そして運動種目も様々です。きっと自分の目的に合った運動があるはず♪今回の★ありんくりん★を参考に始められる運動！続けられる運動がありましたら幸いです。

\*1わが国における糖尿病運動療法の実施状況（第2報）より

\*2当院通院中患者運動療法実施に踏み出せない理由より  
第59回糖尿病年次学術大会にて発表

例) 運動はウォーキングとされている方へ

	時間	効果	痛み	疲労
始められない 続かない 理由	<b>30分以上</b> 歩かないと 効果ない と思う	歩いても <b>体重</b> が 減らない	<b>長く歩くと</b> 腰が痛くなる	<b>疲れて</b> 歩けない 運動したく ない
 提案 (考え方)	<b>20分以内</b> でも 血糖コントロール に効果あり	体重はすぐに 落ちないが <b>血糖は使われる</b> (急性効果)	痛む運動は <b>合っていない</b> まずは痛みを 予防する	体をほぐす 全身血流UP <b>疲労回復!</b>
 おススメ 運動療法	効果的に筋トレ <b>階段</b> エクササイズ P4  <b>ヘアゴム</b> エクササイズ P5	<b>すでに</b> ウォーキング している方 P2~3  効果的に筋トレ <b>階段</b> エクササイズ P4  <b>ヘアゴム</b> エクササイズ P5	<b>腰痛</b> 予防 P6 カラダ楽楽 <b>ストレッチ</b> P7	カラダ楽楽 <b>ストレッチ</b> P7  1日お疲れさま <b>体ほぐし</b> P8



運動療法の内容も十人十色。**年齢**や**目的**に応じた種目を選んで、出来る限り、体を動かすことを心掛けていきましょう。P1



# すでにウォーキングを している方へ♪



現在は便利になり、体力・筋力の低下を感じなくとも日常生活が可能になってます。ここが**要注意!**「便利になればなるほど、体を動かす時間を作り・意識しなければならぬ時代」に差し掛かってます。この変化に気付くかが将来、元気でガンジューな体でいられるポイントです。なぜなら今後、より便利な世の中になるからです。

代表的な運動「ウォーキング」を「効果的に行う方法」を紹介します。さあ！便利な世の中ですが、体を動かしましょう！

対象:すでにウォーキングをされている方

注意:これから始める方はまずはゆっくり歩くことで十分。

なぜなら→「やらないより」いいので♪慣れたら下記の種目に挑戦♪

やってみよう!

## 「効果的なウォーキング★4つのポイントの方法」

- ①歩数・強さ「1分で何歩歩いたか?120歩ならOK」
- ②体重移動「足の裏:親指付け根→親指で蹴る」
- ③姿勢「お腹を凹まして歩く」
- ④呼吸「2(吸う):4(吐く)」

### ①歩数・強さ「1分」で何歩歩いたか?120歩以上ならOK」

長時間ゆっくり歩いた場合、筋肉はエネルギーをゆっくり少しずつ使います。短時間でも「意識して動く」ことは筋肉がエネルギーを使うタイプになり安静にしているでも脂肪を燃やし易くなったり基礎代謝も高まります。歩数や時間を伸ばすこと

「適切な運動強度」がポイントです♪

自分で感じる  
運動の強さ

自分で感じる強さ	歩数
非常に楽である	96~106歩
楽である	110~114歩
ややきつい	116~120歩
きつい	124歩



東京医科大学八王子医療センター  
糖尿病・内分泌・代謝内科作成の表を引用改定

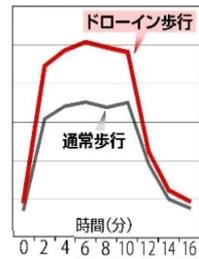
## ②推進力:進む力「足の裏:親指付け根→親指で蹴る」

推進力の増加にはふくらはぎの筋活動が大きく関与しており、速く歩くためには、地面を蹴る力を高めること。軸足の最後に「親指で蹴る」感覚を強くしていくと歩幅もアップします。



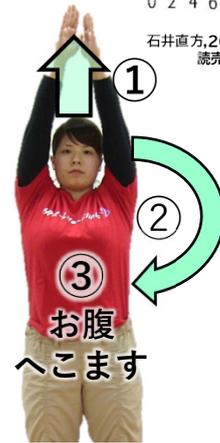
## ③姿勢「お腹を凹まして歩く」

お腹を凹ましながら40%の消費カロリーアップ！おへそを背骨に付けるようなイメージでお腹を凹ませながら歩きます。体幹周辺の活動量をup。



石井直方, 2009年8月27日  
読売新聞より

- 【方法】①お腹を凹まし伸びをします  
②お腹を凹ましたまま横から腕を下ろします  
③その状態で歩きます  
\* **キツイ**ので最初は**1分**からチャレンジ！



## ④呼吸「2(吸う):4(吐く)」

全身に酸素を送り込み心肺機能を高める効果が期待できます。つまり吸うの割合が1で吐く割合を2にします。方法としては息を吸いながら2歩、息を吐きながら4歩、歩きます。この呼吸法で効果的に心肺機能UP。慣れるまでは、「吸う1回:吐く2回」からチャレンジ！してみてください。

最後に♪

ウォーキングは体力up・消費カロリーup効果、ストレス解消などの効果もありますので(P2~3)、効果的なウォーキングチャレンジしてみてください♪





時間が無い方必見！

# 自宅や仕事場で足の筋力使って血糖コントロール！



階段エクササイズ:1段で出来る運動量は軽いジョギングと同じ

レベル1

軸足そのまま「1段昇降」

レベル2

軸足そのまま「もも上げ」



【エネルギー消費量】  
\*(体重60kgの人が150kcal消費に必要な時間)

スポーツ	補正係数	時間(分)
散歩	0.0464	54
歩行 分速60m	0.0534	47
歩行 分速80m	0.0747	33
歩行 分速100m	0.1083	23
ジョギング(軽い)	0.1384	18
体操(軽い)	0.0552	45
日常生活		
階段(登り)	0.1349	19
階段(下り)	0.0658	38

エネルギー消費量 = 体重 × 運動時間 × 補正係数

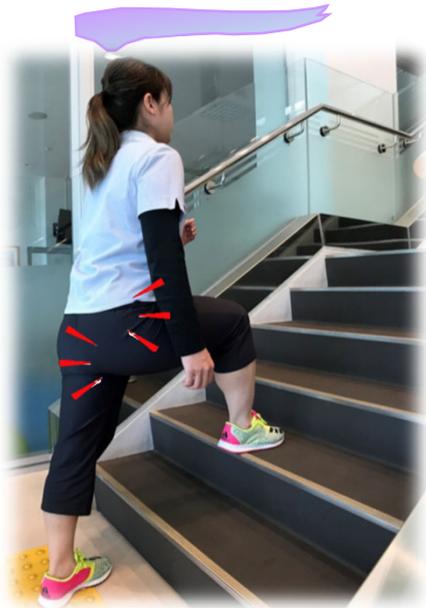
⚠ バランス崩しそうな場合、きつい場合は手すりや壁に手を添える

## 階段エクササイズ：長い階段の場合

① ヒップアップ  
「一段抜かし」

② シャープな足元  
「かかとをつかずに上る」

③ 体幹・腹筋強化  
「呼吸を強く吐く」



アレンジ♪各階ごとに①～③を組み合わせる



山本院長おすすめ！

下半身★筋力アップ！

自宅で簡単！いつでも・どこでも

ヘアゴムエクササイズ



まずは1周  
慣れたら2周  
効果は3周！



○ こちらの運動はヘアゴムを使用します。  
販売もしておりますので職員へ声を掛けてください。

⚠ 痛みがある時や痛みが出る動作はお休みしましょう！



動き方動画

## 「ヘアゴムバンドの作り方」

①



②



③



④

強度	かたち	名称
弱		1本
		2重
		片方2重
強		4重

①100円ショップ(ダイソー)などで市販されているヘアゴム  
(長さ1メートル×幅4ミリ2本)を使用する

②1本の両端を結び輪にする

③もう1本のヘアゴムを①に通し、両端を結び  
2本をつなげる。結び目の余った部分を切り取る

④強度、かたち、名称

作り方動画



# 「簡単お手軽 腰痛体操」

現代の生活ではデスクワークやスマホなど前かがみや猫背の姿勢、動作が多くみられます。下記のように腰に負担がかかっています！

そこで、おすすめ体操が、「前を見て、おしりを押して1・2・3」です♪是非、日常生活の合間に行ってみてください！

## 座ると楽なのに実は腰に負担が掛かっている？！

**X** 悪い姿勢(楽な姿勢)

**O** 負担のかからない座り方



悪い姿勢は「**髓核**」が後ろへずれる事で腰痛の原因となります。図1参照



床に座る時は、お尻の下にクッションなどを入れ、座面を高くします。



椅子に座る時は、**前に座る**。

やってみよう! **これで腰痛予防!**

### 「前を見て、おしりを押して**123**」

×危険な姿勢「上を向いて、腰を押す」首・腰に負担がかかります。

**注意:**このポーズで、痛みやしびれが悪化する場合は行わないでください



動画はこちら

この運動の効果  
①脚の付け根の筋肉のストレッチ  
②**髓核**を元の良い位置に戻す

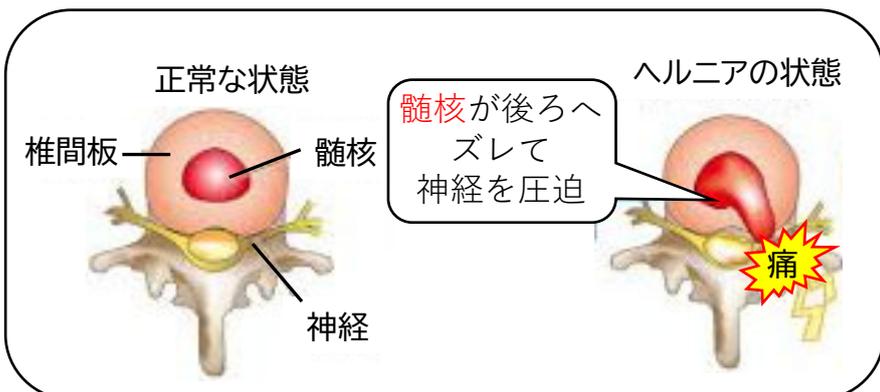


図1: 髓核の移動による腰痛



このポーズは髓核が前へ移動

おしりを押して  
※腰を押さない

在宅勤務の方必見！

疲れた体に！同じ姿勢の体に！

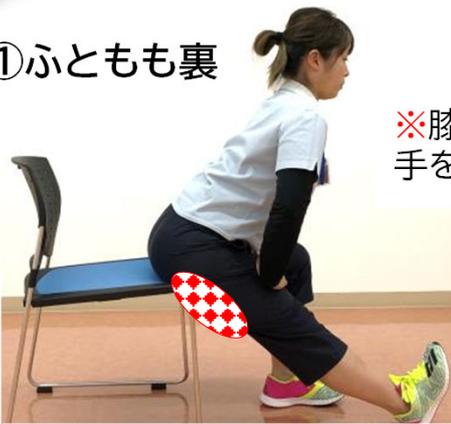
# 「カラダ楽楽ストレッチ」

## 外出自粛で座りっぱなし？「血流upストレッチ」

外出自粛や在宅での勤務・ヤグマイなどで長時間同じ姿勢でいると、全身の血流が悪くなり、筋肉も固くなります。全身の血液をupさせ、頭も体もスッキリ！リフレッシュ！しましょう♪  
そこで「カラダ楽楽ストレッチで全身ほぐしましょう。

呼吸:「1ふう～2ふう～…10ふう」☁️ と数える(20秒)

### ①ふともも裏



※膝の上に  
手を乗せない

つま先を立てて体を前に倒しましょう

### ②ふともも つけ根



片足を椅子の外側に出し、反対側の足を遠くへ伸ばす。  
(腰は反らない！)

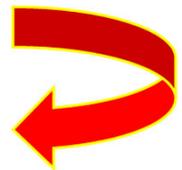
### ③おしり



足のマッサージしましょう！



### ④腰まわり 肩・胸



足は腰幅で床に足裏全体を付けた状態で体をねじります。

ストレッチを行うことで全身の血流の流れが良くなり、むくみの予防改善にも効果的です♪

# 1日お疲れさまカラダほぐし

## ポイント

- 1:全部やらなくてもOK!  
気に入った 種目を行います
- 2:痛気持ち良いところで  
「1ふう～10ふう～」まで数える
- 3:テレビを見ながら、寝る前など、  
くつろいでる時に

## 足マッサージ

①

- ・冷え性の方
- ・フットケアに



★足の裏、指に刺激を与えましょう (^^)

## 内もも

②

股関節、内ももを  
伸ばしましょう



★慣れてきたら肘で膝を押さえてもOK(^^)

## 太もも裏

③

- ・立ち仕事が続いた日
- ・座り姿勢が続いた日
- ・腰痛をお持ちの方



★おへそと太ももを近づけるように! (^^)

## 足バタバタ

④

- ・立ち仕事が続いた日
- ・座り姿勢が続いた日
- ・むくみが気になる方



★バタバタのあとは足の甲でマッサージ

## 太もも裏

⑤

- ・立ち仕事が続いた日
- ・座り姿勢が続いた日
- ・腰痛をお持ちの方



★手が届きにくいときはタオルを使って!

## おしり・腰

⑥

- ・立ち仕事が続いた日
- ・腰痛をお持ちの方



★ゆらゆら揺れても気持ちがいいですよ!

## おしり・ウエスト

⑦

- ・立ち仕事が続いた日
- ・座り姿勢が続いた日
- ・腰痛をお持ちの方



★腰とお尻の疲れがとれます!

## おしり

⑧

- ・立ち仕事が続いた日
- ・腰痛をお持ちの方



★腰痛の改善、予防に効果的! (^^)

## 太もも

⑨

- ・たくさん歩いた後に



★膝は開かず、後ろへ引きましょう (^^)

運動に関する様々な情報がこちらにあります。  
是非、お手に取ってご覧ください。



★お役立ち情報を配信しています♪是非、登録よろしくお願ひします。

Ryuew-ZA  
LINE  
公式アカウント

## 友だち募集中!

毎月のリューザニュースの配信や運動動画、  
教室のスケジュールなど♪皆様の運動に役立つ情報を  
配信していきます。

右記のQRコードを  
QRコードリーダーで  
読み込むと友だち  
登録できます!



過去の運動情報が見れます

Ryuew-ZA (リューザ)  
運動を通して元気な沖縄を

月会費  
¥4,400 (税込)

一般会員募集開始!

※ただいま疾病予防運動施設Ryuew-ZAは  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため施設を  
**休館**致しております。営業再開の目途がつかましたら  
ホームページor公式LINEにてお知らせいたします。  
また、再開時利用希望の方はご連絡いたしますので、  
お電話ください。☎098-882-0050(リューザ直通)



社会医療法人かりゆし会

Ryuew-ZA



社会医療法人  
かりゆし会 ハートライフクリニック



ドクター・リレーコラム♪

# 食事日誌のすすめ

崎原みち代 先生

2020年からコロナ感染症と向き合って、1年8か月が過ぎようとしています。

みなさんの生活も色々な制約の日々だと思います。コロナ禍は、運動療法も積極的にできない状況で、自分の食生活を見直す良い時期かもしれません。

自宅で過ごす時間が増えたことで、間食する機会が増えたり、簡単な食事になりがちです。

そのような日々が続くと、体重が増えたり、糖尿病の血糖コントロールが悪化することに繋がります。

そういうときは、食事日誌を始める絶好のチャンスかもしれません。

自分が1日に口にしたものをすべて書いていくものです。細かい食事内容や量は書く必要はありません。

**「まずは書くこと」**で、自分の食事を見直すことができ、それにより減量や血糖値の改善が期待できます。

食事療法は、糖尿病治療の柱であり、**あなた自身が主役**の治療法です。



# 糖尿病内科スタッフ紹介

院長



山本 壽一

医師



小原 正也

医師



山城 小百合

医師



崎原 みち代

医師



福地 万里

看護師



久高 恵

看護師



玉那覇 美幸

看護師



島袋 夕子

看護師



屋我 三枝子

看護師



松堂 かおり

看護師



喜友名 尚子

管理栄養士



新垣 優子

管理栄養士



只野 みね子

臨床心理士



西 珠美

クラーク



與那覇 律美

メディカル  
クラーク



仲座 由紀美

メディカル  
クラーク



崎間 明美

メディカル  
クラーク



知念 かおり

メディカル  
クラーク



仲村 優子

メディカル  
クラーク



伊佐 朱里

メディカル  
クラーク



多和田 まり子

健康運動指導士



高原 昴陽香

理学療法士



長嶺 敦司

受付



新垣 喜己

腎臓内科医師：中村卓人

検査技師：仲里幸康

「私たちが皆様をサポートします♪」