

富山県糖尿病診療用指針ワンポイントレッスン



運動処方は「いつ、どこで、だれと、何を、どの程度行うか」具体的に!

黒部市民病院 吉澤 都

①いつ：食後1～2時間の間に運動を実施することは食後高血糖を抑える意味で効果的です。インスリンや経口血糖降下薬（特にSU薬）で治療中の患者さんは、低血糖の恐れがあり早朝空腹時の運動は避け、運動中に気分が悪くなった場合などは、直ちに運動を中止するよう指導します。

②どこで：天気に左右されると継続することが難しくなりますので、毎日行える屋内での運動を用意しておくことが大切です。黒部市民病院では畳一畳分のスペースで行えるサーキット運動（図）を薦めています。天気の良い日には季節を感じながら行える屋外運動や家庭菜園などが精神的効果も期待できます。

③だれと：一人でできることを毎日コツコツ続けることが好ましいですが、運動する仲間がいると運動継続率が高まるとも報告されています。おしゃべりしながらのウォーキングは特に女性ではストレス発散になるようです。

④何を：これまで運動習慣のない患者さんが運動を開始する場合は、ウォーキングが第一選択です。まず歩数計を用いて現在の一日の歩数を確認し、+1000歩から始め、1日あたり8,000～10,000歩を目指します。肥満がある人や高齢者では、関節に過度の負担がかからないように自転車エルゴメータや水中ウォーキングなどの運動から開始するのも良い方法です。レジスタンス運動の中で、ハーフスクワット、片あし立ち（片手をイスにつかまり30秒程度立つ）、ももあげ、上体起こし、腕立て腕屈伸などはテレビ

を見ている間や、仕事の合間にも手軽に行うことができます。

⑤どの程度：運動中の心拍数は運動強度にほぼ比例して増加するため、運動能力が向上すると、同じ強度の運動をより低い心拍数で行うことができるようになります。適度な脈拍数の目安として「安静時心拍数+7～8拍/10秒間」が提唱されています。時間がとれるときは、1回20～60分間程度の有酸素運動を週3～5日以上行う習慣をつけるように指導します。まとまった時間がとれなくても、通勤時の歩行、職場での階段昇降、洗濯もの干しや掃除といった家事などで、細切れでもよいので意識して身体を動かすことが大切であることを強調します。



1～3セット行いましょう
各種目間に足踏み運動を30秒程度組み込むとさらに効果的です

- ① 膝つき腕立て (10回)
肩幅より少し広めに両手をにつきます。手と膝との距離を近づければ楽に、離せばきつめになります。
- ② 背伸ばし (左右交互に10回)
右手足というように左右対称に腕と脚をあげます。
- ③ ヘそのぞき (10回)
膝を90度に曲げて寝ます。ヘそのぞきのように上体を起こします。可能なら足が上がりましょう。
- ④ あし挙げ (左右10回ずつ)
片脚を上下にあげさせます。脚をおろした際は踵を地面につけないようにします。
- ⑤ 膝曲げ伸ばし (10回)
背すじを伸ばして膝を曲げ伸ばしします。膝は90度以上深く曲げないようにします。
- ⑥ 一歩踏み出し (10歩)
背すじを伸ばして、脚を大きく踏み出して、もとの位置に戻ります。左右脚交互に行います。はじめは膝を深く曲げないで踏み出す練習から行いましょう。