

いつでも、どこでも、誰にでも お家で出来る！糖尿病の運動療法！！



明石市立市民病院 糖尿病管理委員会

運動する時間帯、その狙い目は？

- ▶ **食後1から2時間がおすすりめです。**
- ▶ **避ける時間は早朝、深夜、空腹時、食事直後。**
- ▶ **出来れば、20分以上連続して行うのが理想ですが、5種目程度を選んで、5分～10分程度の細切れ運動にしても効果は得られますよ。**



次の場合は運動療法を控えていただく 必要があります。

運動が禁忌となる状態

- 風邪・頭痛・発熱・腹痛
- 空腹時の血糖値が
250mg/dL以上
- 高い方の血圧が
180mmHg以上

運動を中止する状態

- 胸が痛い・動悸・不整脈
- めまい
- 冷や汗や強い空腹感
- 強い関節痛や筋肉痛

※ 硝子体出血を伴うような進行した網膜症をお持ちの方でかつ未治療の方は、息をこらえるような負担の強い運動が禁忌となります。ご注意ください。



ストレッチ、筋トレ体操のポイント！

▶ ストレッチ

- ①一つのストレッチは20秒ゆっくり数えましょう。
- ②筋肉を引っ張るときは**息を止めない**ように。
- ③「痛い」は引っ張りすぎ「気持ちいい」が丁度。

▶ 筋トレ体操

- ①一つの運動は1セットずつ。余裕が出来たら2～3セット。
- ②力を入れるときは、**息を吐きながら**。
- ③翌日、「痛い・だるい」はやいすぎ！



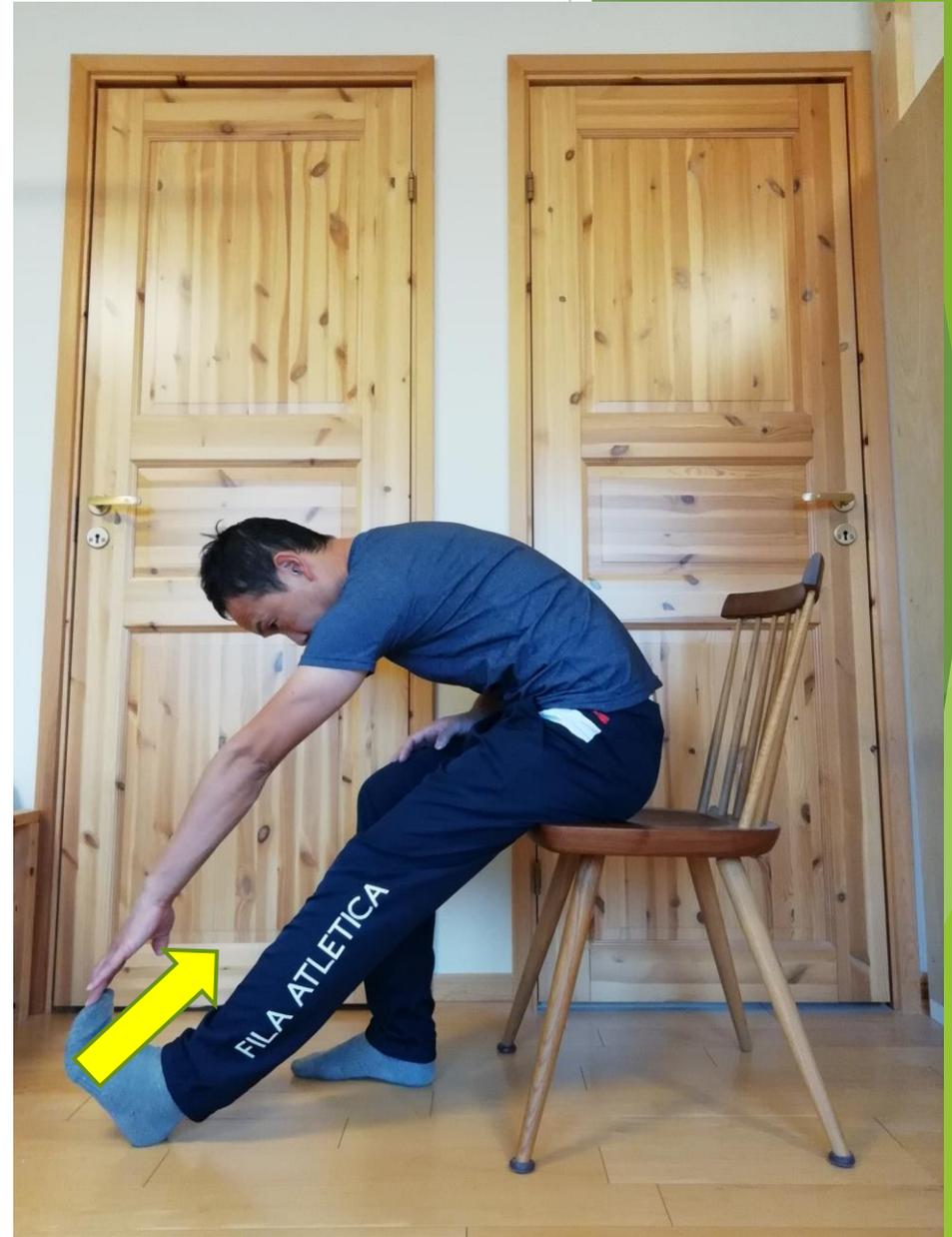
胸を開いてストレッチ

- ▶ 手は頭の後ろです。
- ▶ 胸の筋肉が突っ張るようにひじを後ろに引きます。
- ▶ 身体を反らして胸を張りましょう。
- ▶ 息を止めない様に、20秒数えましょう。



ふともも裏のストレッチ ふくらはぎのストレッチ

- ▶ ひざを伸ばしてかかとを床に。
- ▶ 股関節から上半身を折り曲げていきます。
- ▶ つま先は手前に向けて、ふくらはぎを引っ張ってみましょう。
- ▶ 息を止めない様に、20秒数えましょう。



お尻の筋肉ストレッチ

- ▶ 片足を浅く組みます。
- ▶ 膝を開いたまま。上半身を前に倒していきます。
- ▶ 息を止めない様にして、20秒数えましょう。



すねとふくらはぎの体操

- ▶ つま先を上げます。
- ▶ つま先をおろしたら、次はかかとを上げます。
- ▶ かかとを上げるときはひざを上から押さえつけます。
- ▶ 10～15回が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



座って足踏み全身運動

- ▶ 腕を交互に振ります。
- ▶ 足踏みするように足を交互に上げます。
- ▶ 出来れば片方ずつおしい持ち上げてみましょう。
- ▶ 10秒～20秒が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



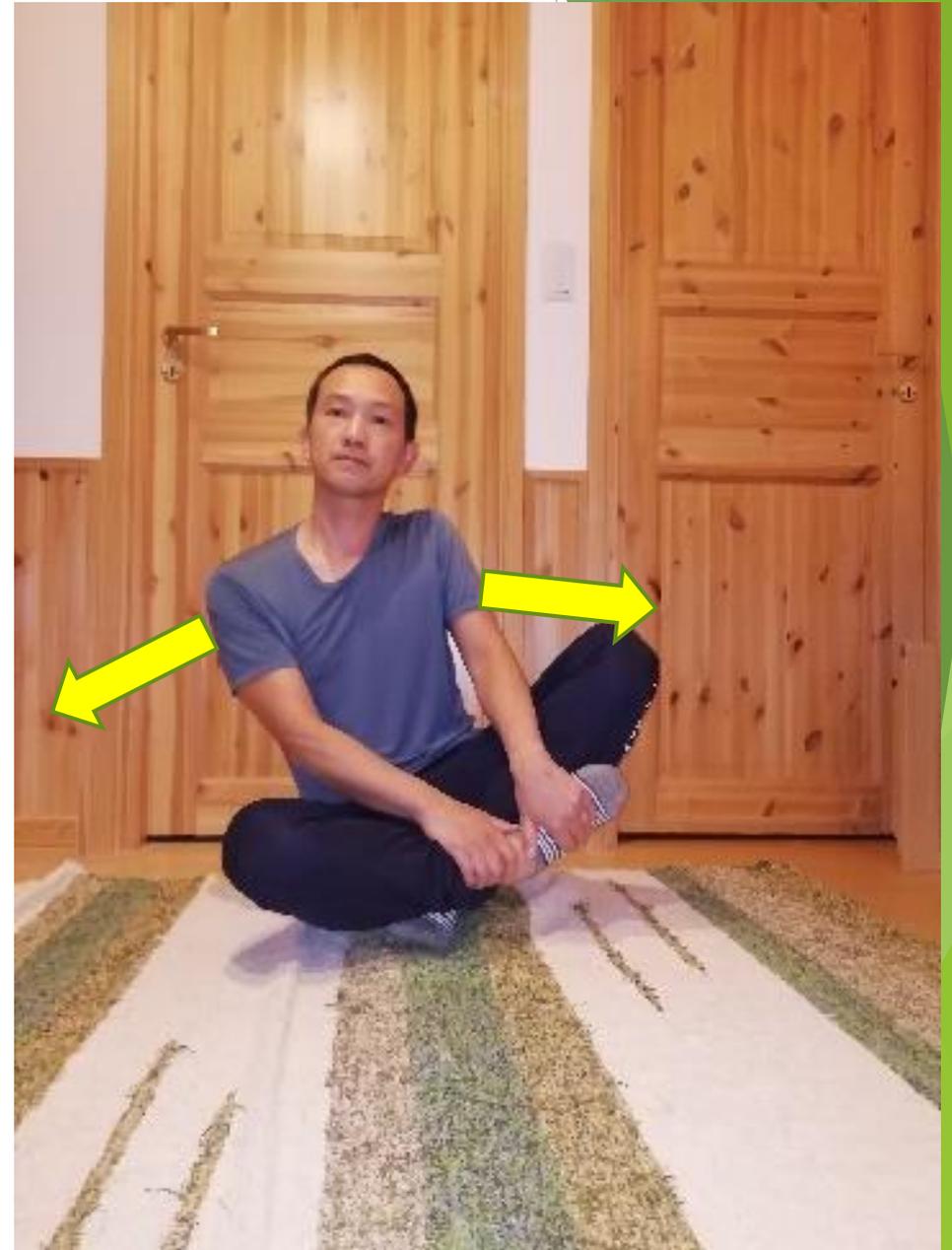
筋トレフーフーフ体操

- ▶ 両足をまっすぐに伸ばして、左右交互にバタバタと上下に動かしましょう。
- ▶ できるだけ素早く動かします。
- ▶ お腹にも力を入れましょう。
- ▶ 10秒～20秒が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



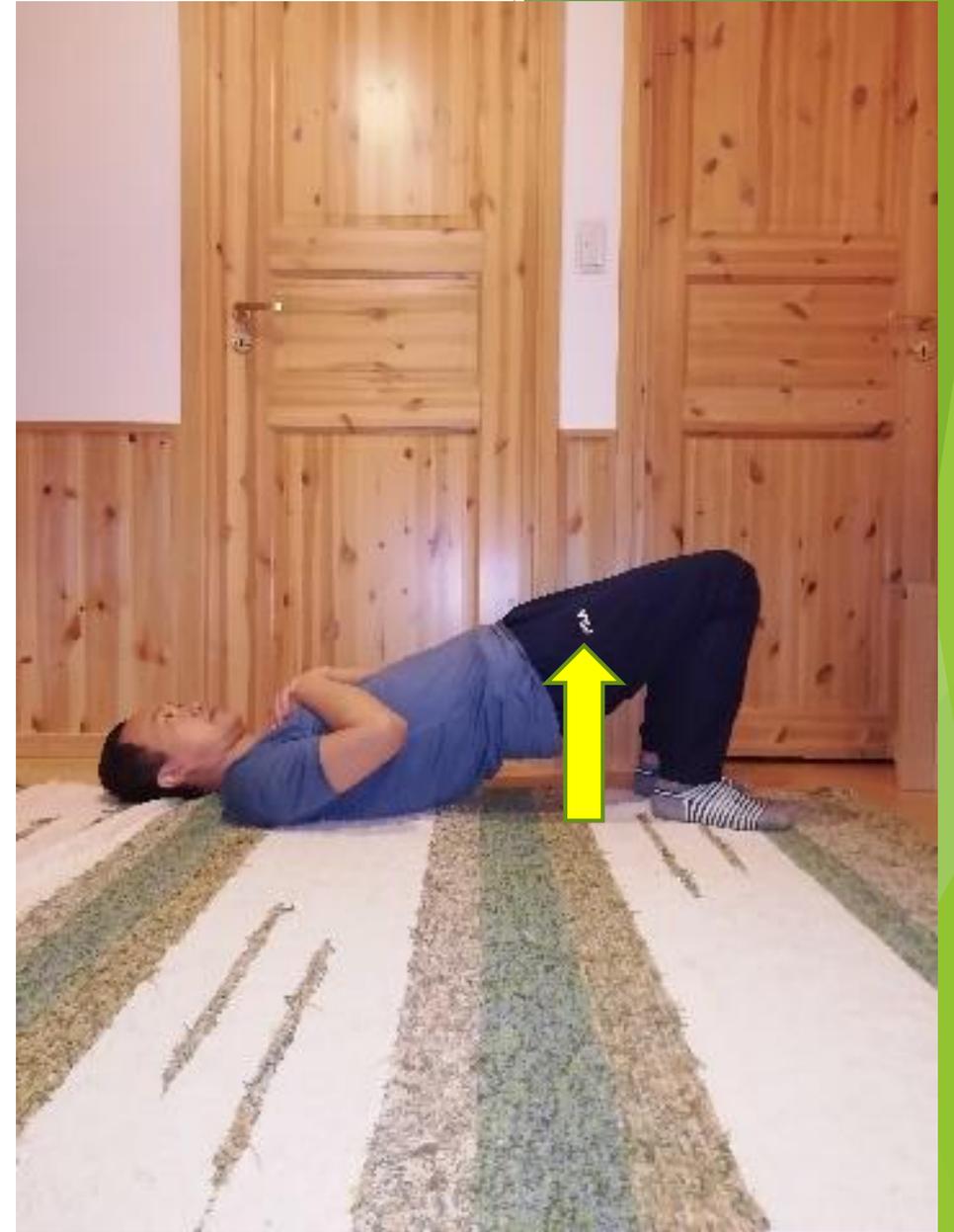
あぐらで腹筋体操

- ▶ あぐら座り足をつかみます。
- ▶ シーソー運動で左右にギックンボタンと揺れてみましょう。
- ▶ 30秒間が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



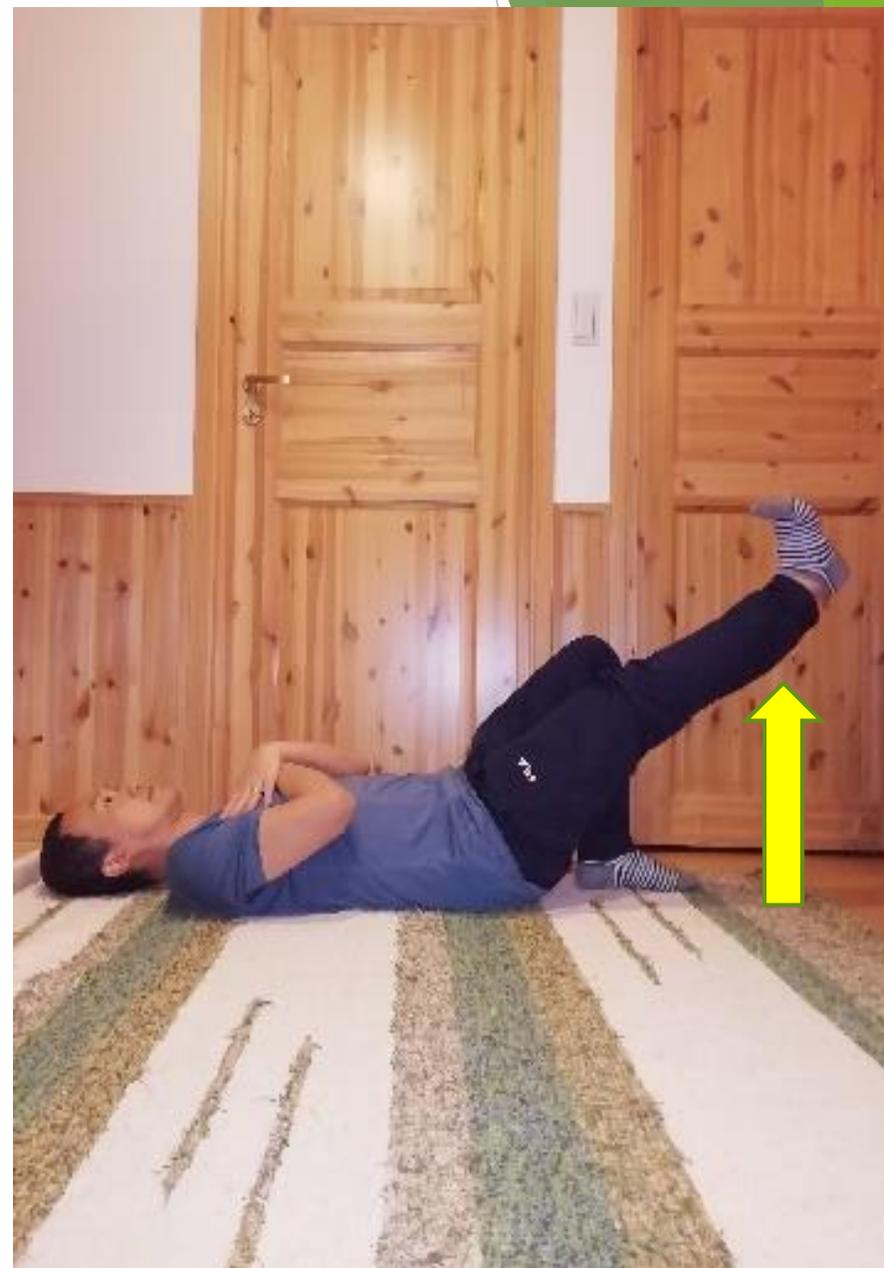
お尻上げ体操

- ▶ ひざをしっかり曲げます。
- ▶ 両足は肩幅くらいに開いておくと、お尻がよく引き締まります。
- ▶ お尻をしっかりと持ち上げます。
- ▶ 10～15回が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



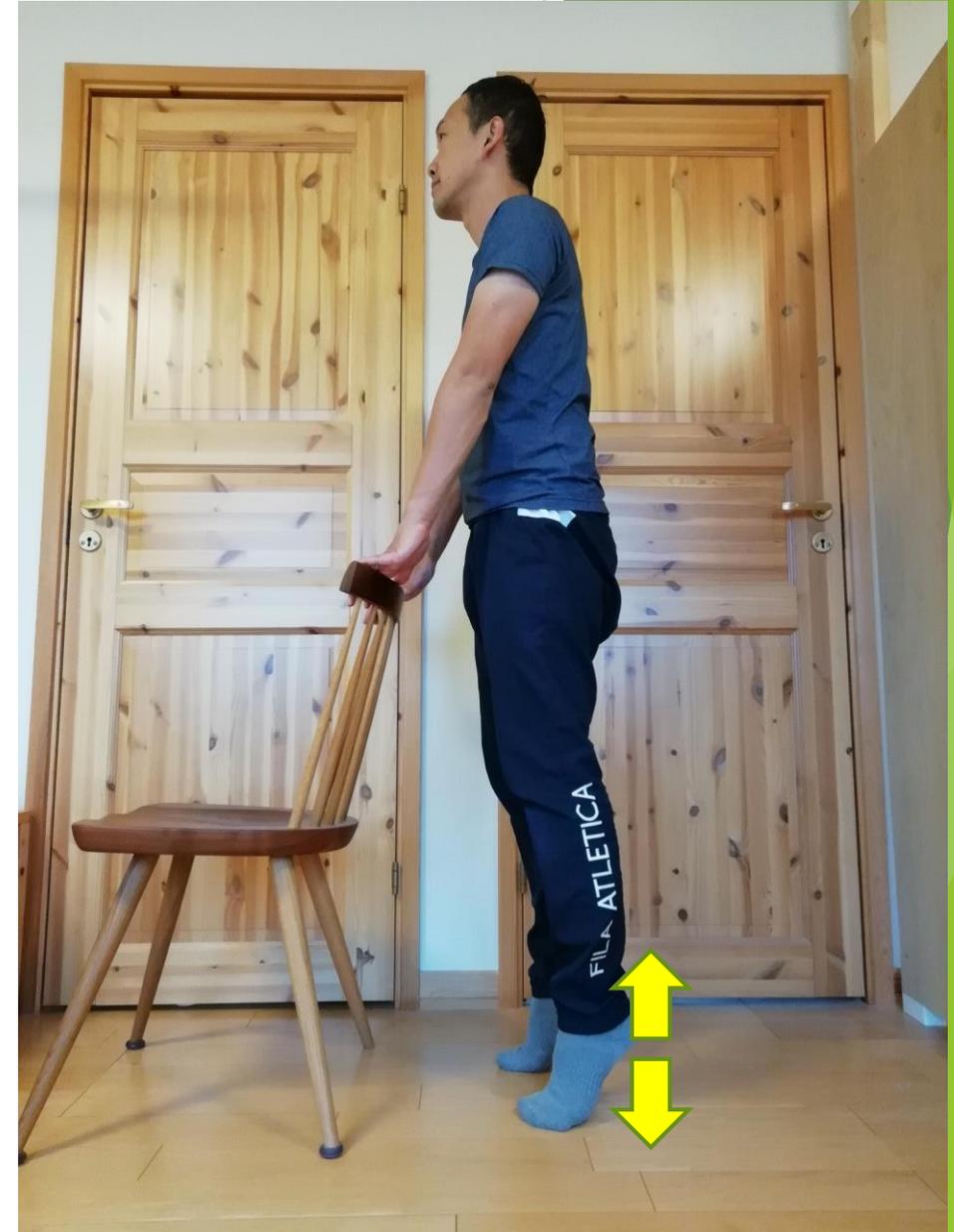
足上げふともも体操

- ▶ 片足はひざを伸ばし、もう片足はひざを曲げておきます。
- ▶ 膝を伸ばした方の足をまっすぐ持ち上げます。
- ▶ 足を下ろす時はゆっくりと息を吐きながら。
- ▶ 10～15回が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



背伸び・かかと落とし体操

- ▶ 椅子や手すりを使ってやってみましょう。
- ▶ ひざを曲げずにしっかりかかともを持ち上げ、ストンと落としましょう。
- ▶ 10～15回が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



お相撲さん四股踏み体操

- ▶ 椅子や手すいを使ってやってみましょう。
- ▶ 股を開いて片足ずつ上げ、左右にドスコイと身体を揺らします。頭は動かさない。
- ▶ 10～15回が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。



ゆっくり座ってスクワット

- ▶ 立った姿勢から1、2、3、4、5、とゆっくり数えながら座ります。息を止めません。
- ▶ よい、ゆっくりと座る方が筋トレの効果が高いです。
- ▶ 5～10回が1セットです。
- ▶ 最初は1セットから。3セットを目指しましょう。

