

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか。 第211回 2018年5月号
さて今回は「糖尿病の運動療法」についてのお話です。

～効果的な運動療法とは～



糖尿病の治療で食事療法と同じように大事なもの、それは運動療法です。運動には急性効果(すぐにみられる効果)としてブドウ糖や脂肪酸の利用を促進し血糖値を下げるだけでなく、筋肉を維持しインスリン抵抗性を改善させる慢性効果もあります。

血糖値を下げるために、散歩など無理せずできることから始めましょう。週に4回以上(できれば毎日)、食後1時間を目安に20分以上歩くと効果的です。

また、散歩やジョギングなどの有酸素運動だけでなく筋肉を維持するためにも筋力トレーニングを行うことも効果的です。スクワットやダンベル体操などが理想的ですが、膝や腰などに痛みのある方でも、椅子に座ってできる運動など工夫次第で運動はできます。是非、糖尿病チームにご相談ください。

注意する点として特にインスリン治療中の方などは運動時に低血糖を起こしやすいため、運動時にはブドウ糖を持参するなど十分注意をしてください。

合併症の程度により運動が適さない場合もありますので、運動を始める前に主治医と運動内容について話し合ってみましょう。

糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

らっきょうの臭いは硫化アリルに由来するものであり、抗酸化作用、抗菌作用が期待できます。野菜類の中では糖質が豊富であり、法蓮草と比べ、100gあたりで、20倍の糖質が含まれています。普段沢山食べる食材ではないですが、頭の片隅においていきましょう。

今月の旬の食材 『らっきょう』



参考: オールガイド
五訂増補食品成分表

次回糖尿病教室

日時: 5月19日(土)
12:30~13:30
場所: 3階大会議室

今回は**薬のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム



運動療法とNEATについて

糖尿病の治療の柱と言えば、「**食事療法**」と「**運動療法**」です。みなさん、運動していますか？足が痛くて運動ができない、忙しくて運動ができないそんなお声を栄養指導の際にもよく伺います。

運動ができない人でも**NEAT(日常動作などで無意識に消費されるエネルギー)**を上げてみましょう。普段は掃除機でしている掃除も、ほうきや雑巾がけをしてみたり、いつも車やバス、自転車を使ってしまう道のりを歩いてみたりと、日常生活でも身体を動かす場面はあるかと思えます。少し日常動作を見直してみませんか。

過ごしやすい季節になってきました。普段ウォーキング等、されている方は**運動前、運動後はコップ1杯のお茶か水を摂る**ように心がけましょう。20分程度の運動でコップ1杯が目安です。長い時間運動するときは、水分を持ち歩くことも必要ですね。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739