

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。

第273回 2023年9・10月号

清々しい秋の気配が感じられる季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか。

今回はリハビリの辻さんより「レジスタンス運動について」です。

～食後にしよう！レジスタンス運動～



みなさん、こんにちは。少しずつ残暑が和らぎ、運動を行い易い気候になりましたね。

「食後に運動をすると、血糖値の上昇が改善され、糖尿病のコントロールが良くなることもある」

ということは今までにもお伝えしてきました。では、どんな運動が有効なのでしょう？

今回はおススメの自宅で出来るトレーニング・頻度・タイミングについてお伝えさせていただきます。

《自宅でできるトレーニング》

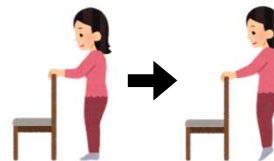
スクワット：膝と股関節を同じぐらい曲げ、背は反り過ぎないようにしましょう。

かかと上げ：真上に伸びるようにしましょう。

テーブルや椅子の背もたれを利用して行っても良いです。

腿上げ：椅子に座り足踏みの要領で行ってください。

スクワット



かかと上げ

腕立て伏せ

腹筋



《トレーニング頻度》

1種目につき10～15回を1セットとして、1～3セットを週に2～3回

※虚血性心疾患などの合併症患者などでは

高強度のレジスタンス運動の実施は勧められません。

また高齢者においても急激な頻度や回数での実施は勧められないので

一度主治医に相談して下さい。

《オススメのタイミング》

運動を実施するタイミングは、生活の中で実施可能な時間であればいつでも構いませんが、特に食事の1～2時間後に行うと血糖値を下げる効果があります。是非、習慣にしましょう！

さつまいもの主成分は炭水化物で食物繊維、カリウム、ビタミンCが多く調理時にも損失しにくいです。さつまいもの中が黄色い物は皮膚や粘膜を健康に保つ働きのあるカロテンを多く含みますまたゆっくり加熱することで甘みが増します。



参考：
食品成分表
FOODS

今月の旬の食材『さつまいも』

次回糖尿病教室

日時：12月2日(土)

12:00～15:00

場所：梅小路公園 緑の館

次回は**患者会イベントと合同**で行います。

きょうたけ栄養士コラム



レジスタンス運動とは

辻さんが紹介してくれたトレーニングはレジスタンス運動といい**筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動**のことを言います。

レジスタンス運動には2つの方法があります
ダンベルやマシンなどの器具を用いて行う方法と
スクワットや腕立て伏せのように自身の体重を利用して行う方法があります。

運動後の**筋肉には疲労からの回復の時間が必要**です。
レジスタンス運動は標的の筋肉に負荷を集中する運動の為、その筋肉に十分な回復期間としてトレーニングの間隔をあける必要があります。

上記でも紹介されていますが毎日行うのではなく、2～3日に1回程度、週2～3回行うくらいの頻度が推奨されます。

無理のない範囲で「継続的」に行うようにしてください

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

京都武田病院

検索

<http://www.kyototakeda.jp>



Seven Dreams Group

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室 今後の予定

2023年 12月2日(土) 患者会イベント

11月に予定していました糖尿病教室(栄養の話)は患者会イベントと合同開催することになりました
※詳細は改めてお知らせさせていただきます。

2024年の予定

- 2月17日14時～ 薬のお話（薬剤科）
- 4月20日14時～ 糖尿病検査のお話（検査科）
- 6月15日14時～ 看護師のお話
- 8月17日14時～ 運動のお話
（総合リハビリテーション科）
- 10月16日14時～ 医師のお話



次 回 : 患者会イベント
日にち : 2023年12月2日（土）
時 間 : 12:00～15:00（予定）
場 所 : 梅小路公園 緑の館
内 容 : 食事会、ウォーキングなど 雨天決行

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6739(栄養科)

京都武田病院

検索

<http://www.kyototakeda.jp>



Seven Dreams Group