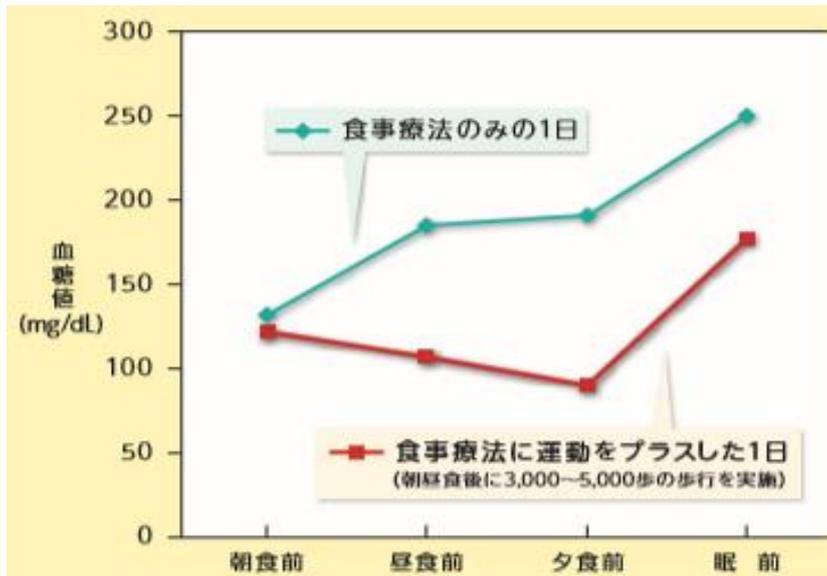


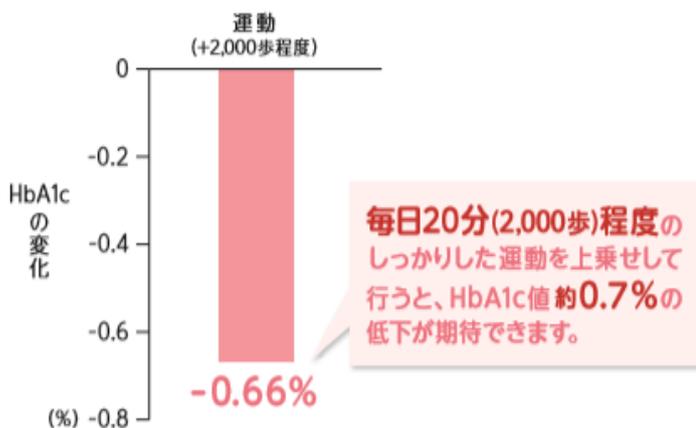
# 糖尿病だより

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言は解除となりましたが、未だに一定数の感染者が確認される中、運動・スポーツの実施に不安を持っている方も多いと思います。今回は、自宅でできる運動を紹介します。

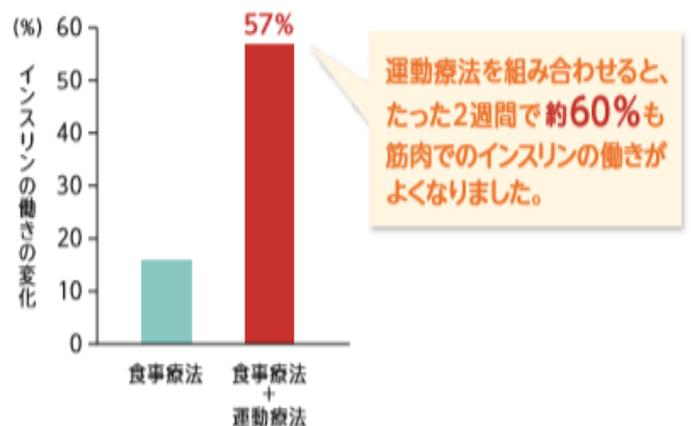
## ●運動の効果



### ●●● 運動によるHbA1c低下効果 ●●●

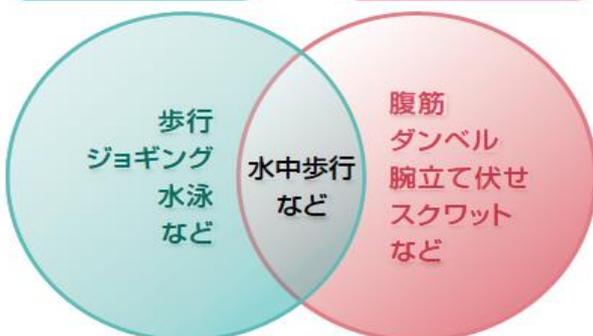


### ●●● 2週間の食事・運動療法の効果 ●●●



### 有酸素運動

### レジスタンス運動



有酸素運動と  
レジスタンス運動  
の併用が効果的です！！

## ●日常生活の一工夫

- なるべく階段を使う、バスや電車はなるべく立つ
- テレビを観ながら運動する、立ったままテレビを観る
- 床拭きをモップから雑巾に変える
- 部屋を整理整頓する、リモコンなど頻回に使う物を遠くに置く
- 洗濯や掃除中に膝の屈伸運動などを取り入れる



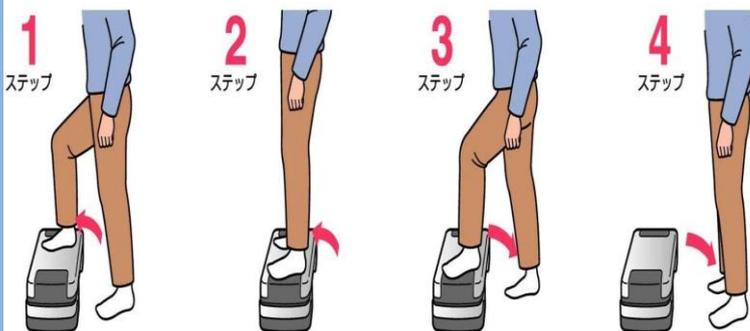
## ●ストレッチ



## ●かかと上げ運動



## ●踏み台昇降運動



## ●運動の強度について

- 時間帯 → 食前よりは食後
  - 回数 → 1セット 10～20回
  - 強さ → 息切れがしない
  - その他 → 水分補給やお薬の準備
- 夜間よりは日中  
ストレッチは 20～60 秒  
会話ができる程度  
医師の指示の元、行いましょう