

糖尿病だより

運動療法と室内で行える運動の紹介

●一般的に運動療法として薦められる内容としてウォーキング等が挙げられますが、雨の時季や猛暑など屋外での活動が行ないづらい時期もあります。そこで今回は屋内でも行える運動を紹介します。



○頻度と回数
→1日辺り2~30分間を目標にする。

出来れば毎日少なくとも週に3~5日を目標に行いましょう。

※あくまで参考となりますので体調や主治医と相談して行なって下さい。

