



～糖尿病と運動習慣について～

運動療法は食事療法や薬物療法と並ぶ重要な治療法です。運動を短期集中型で頑張り過ぎてしまうと、かえって継続できなくなる可能性があります。日常生活に運動を上手に取り入れて長期継続型の運動マスターになりましょう！

今回は「運動がなかなか続けられない」という悩みを持っている方を対象に、運動継続のポイントを2つのタイプに分けてご紹介します。どちらのタイプが自分に合うか検討してみましょう！

運動を始める前は、主治医に確認してから行うようにしましょう。



A「きっちり運動タイプ」 〈適切な目標設定〉



はじめは無理のない範囲の目標を立てることが重要です。

例えば、スクワットは1日10×2セット、ウォーキングは1日に10分など、自分が負担にならない程度から始めて良いです。「このくらいの運動なら続けられそう」を繰り返し、習慣化できるように心掛けましょう！

〈運動専用の環境設定〉

予め運動する場所や実施時間を決めておく事が大切なポイントです。運動場所は部屋の片隅や廊下、中庭など、時間は昼食後など、自分の中でルール化しておくことメリハリがあり自然と運動習慣が身につき易いと言われています。

B「生活プラスワンタイプ」 〈外出時の工夫〉

家に帰る際、あえて遠回りして帰ると良いでしょう。少しでも歩行距離を長くするよう意識しましょう。普段気にしていなかった地域の魅力を発見することができるかもしれません。また、スーパーで買い物の際、店内をもう1周歩く方法もあります。店内は涼しく買い物カートもあるため快適に運動ができるでしょう。買い物のついでに運動する習慣をつけましょう。

〈在宅時の工夫〉

座りっぱなしを避けることが重要です。長時間座り続けることを避け、こまめに立ち上がって体を動かすようにしましょう(30分に1回程度)。また、トイレに行ったついでに廊下をプラス1往復歩くのも良いです。日常生活の中でも少しずつ歩く距離を拡大していきましょう。

知って得する カロリーチェック

アーモンド効果 (1P 200 ml)

- *オリジナル 80kcal たん白質 1.1g カルシウム 60 mg 炭水化物 13.9g (糖質 9.8g 食物繊維 4.1g)
- *砂糖不使用 39kcal たん白質 1.0g カルシウム 60 mg 炭水化物 3.9g (糖質 0.9g 食物繊維 3.0g)



第5回「さんサン健康ひろば」 開催のお知らせ

日時：令和7年10月26日(日) 9:00～13:00

場所：三木山陽病院・サンスマイル三木 ※詳細はポスター等でお知らせします。