

# 回生リハだより

## “糖尿病の運動療法について”

### ～運動療法の効果～

- ・ 血糖値を下げる
  - ・ 筋力が増加する
  - ・ 血圧を下げる
  - ・ 体力が増加する
  - ・ 脂肪を燃焼させる（ダイエット効果）
  - ・ インスリンの効きを助ける
  - ・ 免疫力を高める
- ...などがあげられています。

### 有酸素運動

#### チェアウォーク

椅子に座りながら、歩くような動きを行う。

※腕と足の同時運動が辛い時は、腕・足のみで実施しましょう！



筋



筋



### レジスタンス運動

#### ツイスト（左）

一方の肘と反対の膝をつけるようにする。

#### バックブリッジツイスト（右）

体を少し反らしながら腕を上げる。

※上記の運動は交互に20～30秒程度、合計3分程度/日行うと効果的と言われています。しかし、病状によって負荷が強い場合などございますので、運動実施の際は主治医やリハビリにご相談ください。