

B & B テキスト①

(糖尿病の予防)

★筋肉量を増やす★

★糖質を控える★

糖尿病の方の多くは、運動不足により筋肉量が少ない傾向にあります。筋肉量が少ないと、せっかく運動をしてもカロリー消費が少なく、しかもすぐに疲れが出てしまうので運動が長続きしないことが多いです。

また、糖尿病悪化の主な原因は糖質過多だと言われています。更に、血糖値が上がり過ぎてしまうと、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症の原因にも繋がります。



<糖尿病の予防>

◆運動メニュー

大きな筋肉を狙ってしっかり鍛えることで、カロリー消費を促し、疲れのない体を作ります。

- ①腹筋のトレーニング
- ②背筋のトレーニング
- ③股関節のトレーニング
- ④太もものトレーニング

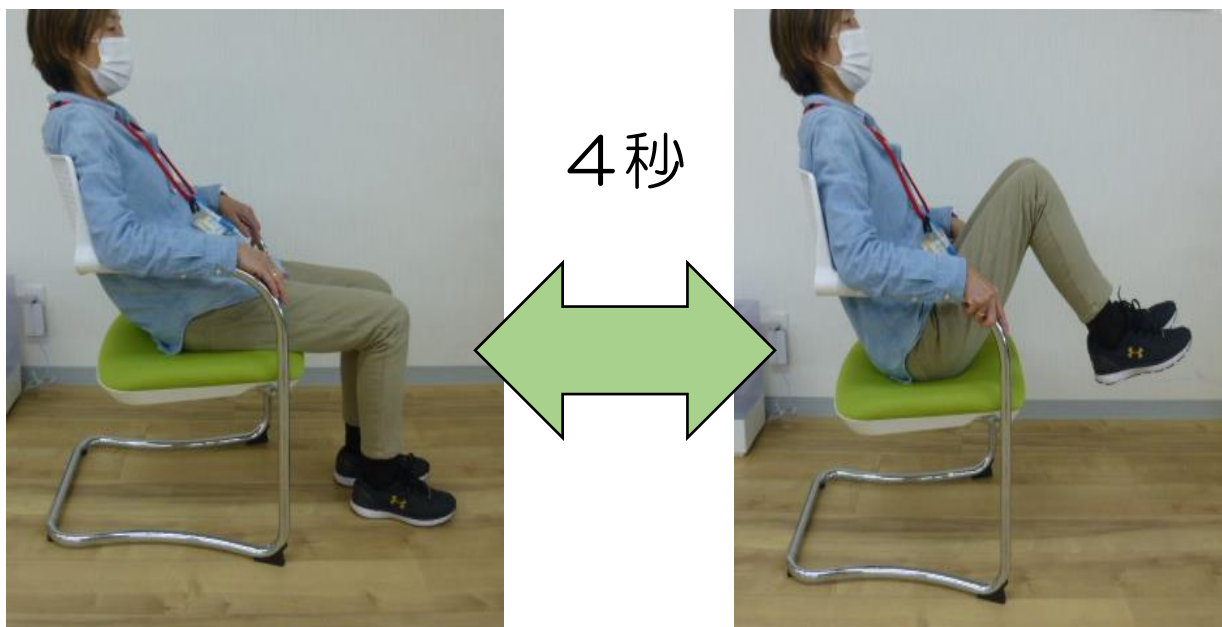
◆コラム

食事で気を付けること



<腹筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上
※背もたれがある椅子で行う



動作はゆっくりと大きく行ってください。

太ももを4秒かけてゆっくり上げ下げします。
足の付け根（股関節）から動かすように、
両足は膝を軽く付けた状態で行います。

（立位・**座位**・その他）

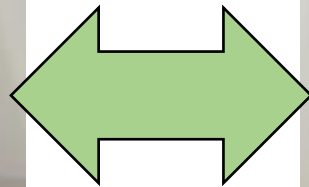
体-K①

<背筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上
※ゆっくり大きく動かす



4秒



- 腕を前に伸ばす
- 背中を丸める
- お尻を寝かす
(背中からおへそが
引っ張られている
イメージ)

- 背筋を伸ばし胸を張る
- 肘を後ろに引く
(左右の肩甲骨を寄せる)
- お尻を立てる
(おへそが前に引っ張ら
れているイメージ)

(立位・**座位**・その他)

体-K②

<股関節のトレーニング>

- 【推奨回数】 ① 10秒制止×10回以上
② 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように
※足を付け根からしっかりと上げる

①基本編



- もも上げをして10秒制止
- 左右交互に行います。

②上級編



- 手の力で負荷を掛けながらもも上げをします。
- 姿勢が崩れないように注意をします。

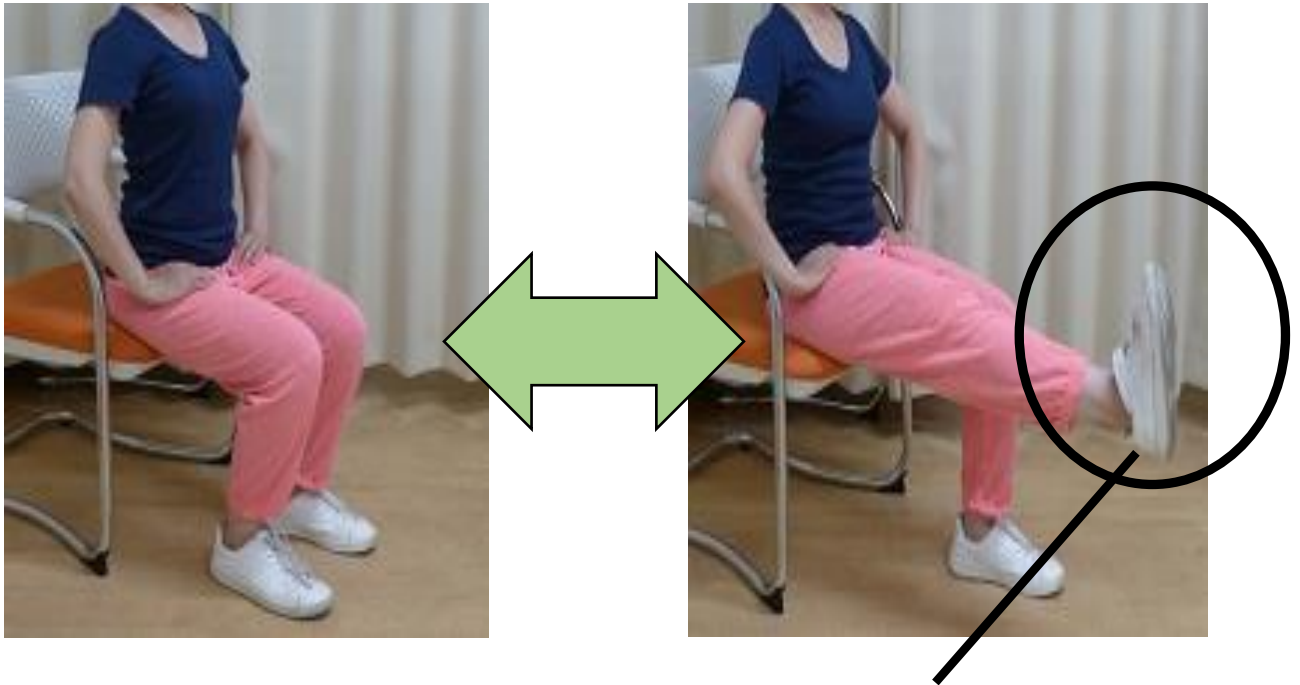
(立位・**座位**・その他)

下-K①

<太もものトレーニング>

【推奨回数】 10秒制止×10回以上

- ※姿勢が後ろ側に傾かないように
- ※股関節からしっかり足を上げる



足先は天井を向ける

膝をまっすぐ伸ばすことよりも、
足をしっかり上げることに意識して行います。

(立位・座位・その他)

下-K②

<食事で気を付けること>

※ポイントは「糖質を抑えた食事」

糖質が多いと、血糖値が上昇し脳梗塞など合併症の原因となります。

糖質の多い食べ物



麺類・パン・芋類・
根菜・ジュースなど

糖質の少ない食べ物



魚類・肉類・卵・
チーズきのこなど

●バランスの良い食事例⇒

ご飯・味噌汁・納豆・鮭・
卵焼き・お浸し・きんぴら
ごぼう・ひじき・筑前煮

