



### 看護部より

看護師 弥永です。涼しくなってきたスポーツがしやすい季節になりました。負担になりすぎない適度な運動を始めましょう！



## 手軽にできる運動療法

### 踏み台昇降



15cmほどの高さの安定した台を、昇ったり降ったりします。

### スクワット



足を肩幅に開きます。背筋を伸ばしたまま、やや前傾姿勢で膝を曲げて腰を落とし、元の姿勢に戻ります。深くしゃがむ必要はありません。

### 股関節の屈伸

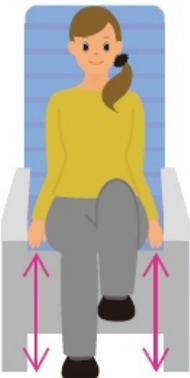


安定した支えに両手を軽くついて、片方の足を持ち上げます。太ももが床と平行になるまで、ゆっくりと上げます。



その足をゆっくりと後方へ伸ばします。

### 座位足踏み



浅く腰掛けた状態で、腕を大きく振りながら足踏みをします。

どの運動も特別な道具を必要とせず、テレビを観ながらでも行える運動です。



## 運動療法を実践するためのポイント

### < 環境を整える >

- ・ 運動しやすい靴・服装を準備する
- ・ 運動しやすい場所・道具を決める
- ・ 歩数計をつける



### < 運動できる機会を逃さない >

- ・ スーパーマーケットなどへ出かけた時は、遠くの駐車場に車を止める
- ・ 近距離であれば歩く
- ・ 階段を使う
- ・ 運動する時間を決める



### < 生活活動を十分に使う >

- ・ 身体を動かす趣味活動を行う
- ・ 家事（掃除・洗濯など）を積極的に行う
- ・ 座位時間を減らす

### < 運動の強さ >

息切れせず、楽に会話を楽しみながら行える程度にします。

### < 運動の時間 >

20～60分を目安にします。短時間の運動を繰り返すなど、細切れの運動でも構いません。

### < 運動の時間帯 >

インスリン療法を行っていたり、低血糖を起こす可能性のある経口血糖下降薬を服用中の人は、食後の血糖値が高い時間帯に行いましょう。  
食後の運動は、食後の高血糖を抑えることができます。

### 身体活動

#### 運動

ウォーキング、ジョギング、水泳、テニスなど、計画的に行う身体活動



#### 生活活動

通勤時の歩行、掃除、調理、食器洗い、窓ふき、庭掃除、農作業、洗車、子供と遊ぶ

身体活動は**運動**と**生活活動**に分けられます。

一日のエネルギー消費量のうち、運動に比べて生活活動の占める割合は大きいです。身体活動を全般的に増やすことが重要です。