

日常的にできる運動療法



日本鋼管福山病院 理学療法士
神尾 昌利

糖尿病における運動療法効果

- 1.インスリン感受性ならびに耐糖能の改善
- 2.高脂血症の改善
- 3.体脂肪中心の減量・内臓脂肪の減少
- 4.高血圧の改善
- 5.骨量減少の防止

レジスタンス運動はインスリン抵抗性を改善し、有酸素運動はインスリン感受性が増大します。これらの運動を組み合わせましょう。



運動の種類

- 1.ストレッチ
(準備の運動)
- 2.レジスタンストレーニング
(筋力強化目的の運動)
- 3.有酸素運動
(脂肪の燃焼を目的とする20分以上の運動)

毎日、無理なく、継続できる運動を見つけましょう。これが長続きできる運動療法の条件です。

運動処方のための運動強度のとらえ方

強度の感じ方	その他の感覚	RPE 点数	VO ₂ max %VO ₂ max	新拍数からみた強度					
				%VO ₂ max に相当すると思われる新拍数					
				1分間当たりの新拍数					
				60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	
最高に きつい	からだ全体が苦しい	20	100%	155	165	175	185	190	
非常に きつい	無理、100%と差がないと感じる。若干言葉が出る。息がつかまる	18	90%	145	155	165	170	175	
きつい	続かない、やめたい、のどがかわく、がんばるのみ	16	80%	135	145	150	160	165	
やや きつい	どこまで続くか不安。緊張、汗がびしょより	15	70%	125	135	140	145	150	
やや 楽である	いつまでも続く、充実感、汗が出る	12	60%	120	125	130	135	135	
楽である	汗が出るか出ないか、フォームが楽になる、ものたりない	9	50%	110	110	115	120	125	
非常に 楽である	楽しく気持ちよいがまるきりものたりない	7	40%	100	100	105	110	110	
最高に 楽である	じっとしているより動いたほうが楽	5	30%	90	90	95	95	95	

(体育科学センター資料および RPE より、1987、伊藤改変)
○年齢 40 歳代で、60%VO₂max 強度の運動処方の場合、自覚的運動強度は「やや楽である」であり、RPE 点数だと 11 点、新拍数だと 130 拍がゆやすとなる。

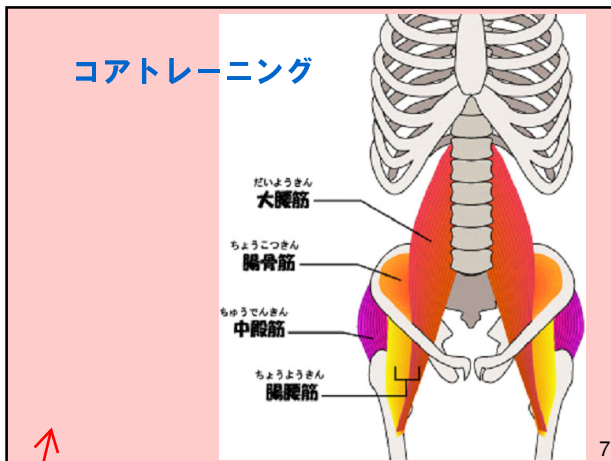
運動処方のための運動強度のとらえ方

日常でできる運動

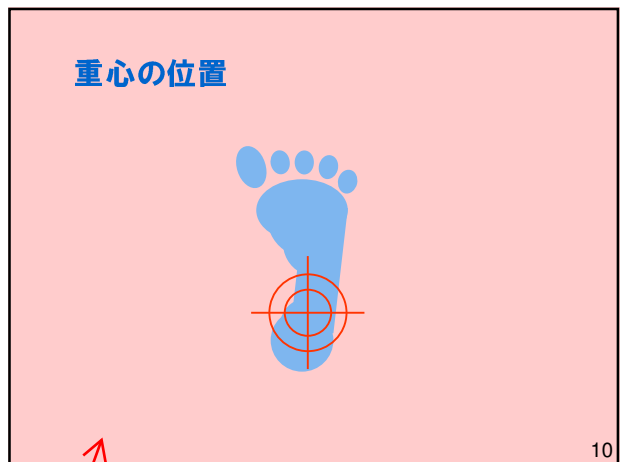
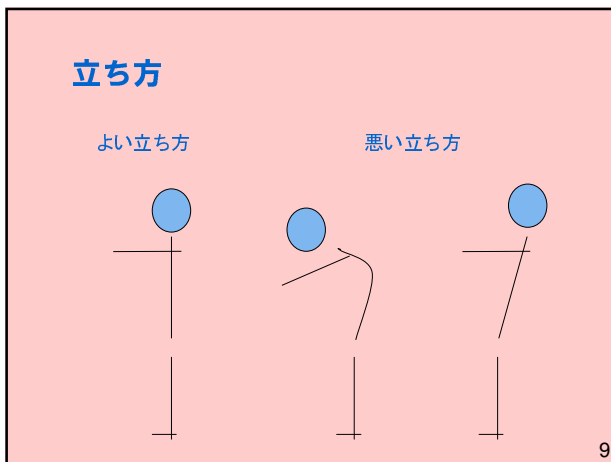
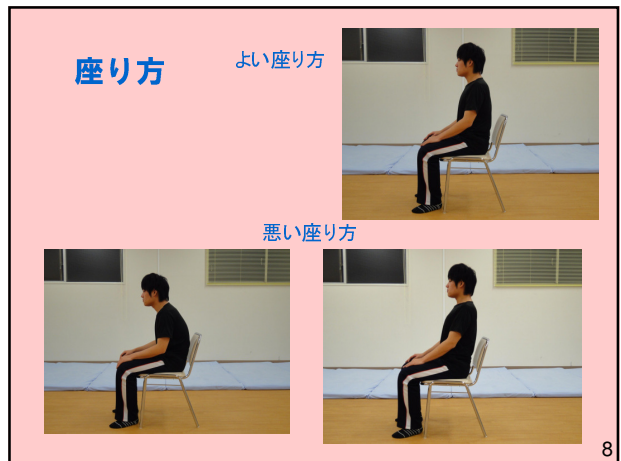
1. 時間と場所を選ばない
2. ある程度の運動負荷がかかる
3. 関節に負荷がかからない

コアトレーニング

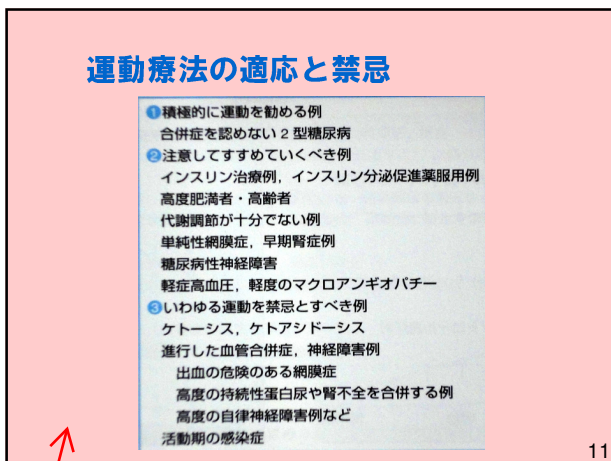
コアを意識することで日常の動きの中で運動効果を高めることができる



体の内部にある筋肉を鍛える運動



立つ姿勢, 座る姿勢, それぞれ重心の位置を意識しましょう。



運動療法を行う際の注意点について, 詳しい内容は主治医に相談しましょう。

