



糖尿病教室内容

夏の運動 実技と注意点

日本赤十字秋田看護大学

講師 重川 敬三先生



水分を補給して 体を動かしていますか？

スポーツドリンクはバランスの良い成分が含まれていますが、美味しーと思いませんか？甘ーいと思いませんか？他のジュースと変わらないよーうな味にしないと売れないのでどうして甘くなってしまうんです。そうすると炭水化物、ブドウ糖等が多くなってしまうので注意が必要です。できれば3倍くらいに薄めてもらいたいです。3倍で運動する際に丁度良いと言われています。2倍でも濃いくらいです。そして水やお茶と併用して飲んで頂きたいです。カロリーもあるので血糖が高い人は控えめにしましょう。

歯の健康

歯周病が心筋梗塞を引き起こすという研究もされています。スポーツ界にも歯医者さんが入り込んで歯のかみ合わせなども合わせて指導する歯医者さんもいます。スポーツドリンクも良いですが、歯の健康を維持するために水やお茶でゆすぐように飲んでもらいたいと思います。



夏の運動で注意して もらいたいこと

暑い時間に運動することは避けてください。午前中だと10時くらいまで、夕方だと4時〜5時くらいだと日が傾いてきて気温が下がってくるのではないのでしょうか。10分でも涼しい時間帯に体を動かすようにした方がいいです。出るときには帽子をかぶるなどを心がけてください。これだけでもずいぶん違ってきます。30分位の運動であればコップ2杯位の水分補給で大丈夫かと思えます。

又、よりよい睡眠を得るには日光に当たってメラトニンを刺激するのがいいです。人間は自然の中で生きている生き物なので太陽の日差し、夜のリズムで暮らしています。血糖だけでなく体全体にもいいことなので健康的な生活ができます。



運動の種類

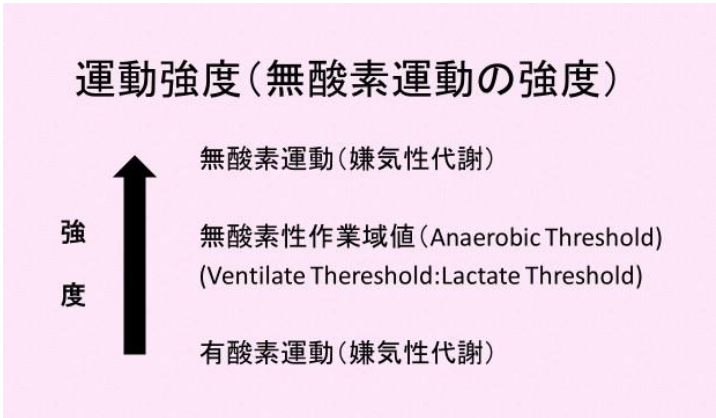
有酸素運動は酸素を十分体に取り込む運動で、体に酸素が満たされています。酸素で糖が燃やされるので運動が終わったあとも血糖改善などに繋がっていきます。

有酸素運動は酸素が満たされている状態なので苦しくありません。

体力がある ↓酸素を取り込む能力がある。早く歩いたりして酸素の消費を多くしても呼吸で酸素を取り込むことができている状態。

強い運動をすれば酸素をたくさん使わなければなりません。それに見

<図1>



合った酸素を呼吸の中から取り込むことができれば酸素が足りなくて息切れをするということはないです。運動量を上げていくと、いずれどこかで息が切れるところがあります。そこまでが自分の中での有酸素運動で、それ以上は無酸素運動(酸素は取り込んでいるが足りていない状態)になります。

<図2>

運動の種類

- ・自転車
 - ・水中歩行
 - ・ゆっくり歩行
 - ・普通歩
 - ・速歩
 - ・ジョギング・ランニング
 - ・水泳
 - ・各種スポーツなど
- 有酸素運動 aerobocs (エアロビクス)

「運動をしましょう」というと、ついつい強い運動をしがちですが無理をすると結局疲れてしまふということになります。運動は誰のためにやるのかといえればそれは「自分のため」です。



運動の実際
運動は柔軟体操(ストレッチ)、有酸素運動、無酸素運動(レジスタンス運動)の3つに分かれます。これらを日常生活に取り入れていくといい運動ができます。どうい運動が足りないかなど考えて行うとよりよい運動ができます。

<図3>

運動の種類

- 徒歩
- ジョギング・ランニング
- 水泳
- 各種のスポーツなど
- 無酸素運動 anaerobics(アネロビクス)
- レジスタンス運動(筋カトレーニング)
- 自体重による負荷(腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど)
- ストレッチング
- ウォーミングアップおよびクーリングダウンとして

体を動かして「やってよかったな」と思えるようにしてほしいです。人それぞれ目的や方法は違いますが、体調を維持していくのが大事です。強い運動もいいですが、様々な運動をとり入れて終わった後に爽やかな感覚が残る位がちょうどいいのかなと思います。柔軟体操をウォーミングアップやクールダウンといたり、メインの運動は無酸素運動のイメージがあるかもしれませんが、それぞれが意味のある運動なのでバランスよくやってもいいです。

<図4>

運動の実際

1. ストレッチ
 2. 有酸素運動
 3. レジスタンス運動 (無酸素運動)
 4. 有酸素運動
 5. ストレッチ
- 起床時
日中の身体活動 8000歩以上
就寝時

私は柔軟体操をすごく重要だと思っています。筋肉をほぐす、関節を柔らかくする、ということによって動く体が見えてきます。柔軟体操が終わってからは体がすごく動くという実感がありませんか? 無くなった体力をもう一度身につけると再び体は動くようになります。本来の動く体を感じられたいということが自分本来の力に近いといえます。この状態がけがや病気から遠ざかった状態ともいえます。柔軟性を身につけるのは非常に健康維持にいいです。動ける体が出来上がっているので血糖にも良い効果があります。日常生活

に置き換えると(図4.1〜5参照)朝起きてストレッチ、8000歩くらいを目安に日中に運動、寝る前にストレッチで終わるといったのもいいと思います。

筋トシもやり過ぎると筋肉痛になり疲労します。週2回位が丁度いいとされています。疲労がとれて回復するときには前の筋肉よりも強くなります。疲労するまでやっってしまうと筋肉の量は増えても筋肉の働きが悪くなると言われています。

運動は疲れるのが当たり前、と思わないで次の日に残らない疲労感で終わるのがいい運動です。やってよかったという運動をしてください。難しく考えなくて大丈夫です。



★今後もこの教室に

参加したいと思われませんか

参加してみたい	7名	100%
参加したくない	0名	0%

アンケート集計結果

アンケート回収数 7枚

★本日のお話はいかがでした

よくわかった	6名	86%
わかりにくかった	0名	0%
記入なし	1名	14%



★今後聞いてみたい

内容はございますか

糖尿病合併症	1
動脈硬化	2
脂質異常症	3
肥満症	2
認知症	3
旅行の留意点	1
食事療法	2



人間だけでなく、犬や猫も糖尿病

になる事をご存知ですか？犬、猫以外にもウサギ、フェレットなど多くの動物でも糖尿病を発症します。

人間と同じように「多尿・多飲・多食」の症状が出ます。段々と痩せてくるのも人間と同じです。白内障、末梢神経障害、慢性腎臓病などの合併症も起こります。

治療も人間と同じく、インスリン、食事療法、運動療法です。糖尿病用のペットフードの利用や低血糖にも注意が必要になってきます。

犬も猫も8歳以上から糖尿病の発症が増えてきます。ペットも元気で長生きできるように肥満の予防、定期的な健康チェックをしましょう。

お知らせ

第13回糖尿病教室の開催

日時：令和1年9月14日(土)

午後2時〜3時

内容：私の糖尿病体験・

思いを語る会

(どなたでも大歓迎!!)

★ご参加お待ちしております。

編集後記

アジサイの花が日ごとの長雨に色づいてくる季節となりました。

今回は運動というテーマでしたが、いかがだったでしょうか。きつい運動が必ずしもいい運動ではなく、自分に合った運動を組み合わせる継続していくことが大事ということでした。そして運動前後は甘い物で水分補給をしっかりとしましょう。インスリンやお薬を使用している場合は低血糖予防のため食後が基本です。運動後、お腹がすいて、いつもよりたくさん食べってしまうという人は注意しましょう。

梅雨寒の時節柄、風邪などひかぬよう、元気に過ごしてください。