

運動中のおしゃべり

糖尿病瓦版

どのくらいの強さで運動すればいいの？



運動は強ければ強いほど
血糖値が下がる？

運動を始めても長続きしない方、頑張りすぎてはいませんでしたか？**運動は強ければ強いほど血糖値が下がるわけではありません。**むしろ強すぎる運動をすると、逆に血糖値が上がってしまう場合もあり、強ければ良いというわけではありません。「ちょっと、しんどいかなあ？でも、まだやれるかなあ…」というくらいでちょうど良いでしょう。最初は、「こんなに弱くてもいいのかな？」と思うくらいから始め、慣れてきたら徐々に上げてみましょう。無理をしてリタイアするよりは、少し運動が弱くても、まずは継続することが大切です。

運動は誰かの真似をすれば良いかということ、必ずしもそうとは限りません。その運動があなたにとって強すぎないかあるいは弱すぎないか？**最適な運動の強さには個人差があります。**年齢や体格だけでは決められません。自分の筋力・体力に合わせて行うことで十分効果はあります。また、その運動が好きか嫌いか？嫌いなことをいやいや行っているのはストレスです。結局、長続きしません。運動は人の真似をせず、**自分の筋力・体力に合った、楽しく出来る運動**を選択し行いましょう。

血糖コントロールの良い人が
行っている運動を
真似すれば、良くなる？

平成二十三年六月版（隔月発行）
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

理学療法士
加藤・宮崎

運動の強さの簡単な目安

運動しながら少しおしゃべりができるくらいであれば良いでしょう。ず～っと、しゃべりっぱなしで運動できるようであれば、運動の強さとしてはやや弱いでしょう。逆に、運動中話すことができないくらいであれば強すぎます。運動は、**自分が楽しくできる運動で少しおしゃべりができるくらいの強さ**で行いましょう。

次号(8月版)は、管理栄養士からのお話です。

