

筋肉をもっと使ってみよう!

自宅でできる筋カトレーニング

歩行時の筋力

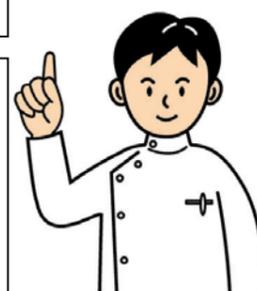
日常の活動量を上げるため、できるだけ歩く機会を増やすことは血糖コントロールに有効です。ただ筋活動としては、持っている筋力を最大限まで発揮しなくても歩くことは十分可能ですので、「歩けるからまだまだ大丈夫」なんて思っている方も、実はご自分の持っている最大筋力が落ちてきていることに気がつかないこともあります。最大筋力が低下してくると、荷物を持って歩くことや階段昇降など、より筋力を必要とする動作に余裕がなくなってきます。**加齢とともに筋力は低下します**。特に脚の筋カトレーニングを行い、筋力低下を予防しましょう。

自宅でできる筋カトレーニング

ご自分の筋力・体力に合わせて運動量を調整しましょう。

ポイント

- ・息を止めず、力をこめている時（→）に息を吐きましょう。
- ・力を入れている筋肉（○）を意識しましょう。
- ・それぞれの運動を1~2分ずつ行い、余裕があれば2~3セット行ってみましょう。



1) 大腿部前面の筋肉（大腿四頭筋）

- ①椅子に腰掛けます。
- ②膝関節を伸ばし3秒程度止め、ゆっくりもどします。左右交互に伸ばし、繰り返します。



2) 骨盤横の筋肉（中殿筋）

- ①壁に両手を添えて立つか、椅子の背もたれなどにつかまって立ちます。
- ②脚を真横に開き3秒程度止め、ゆっくりもどします。左右交互に開き、繰り返します。



3) 下腿部前面（前脛骨筋）および後面の筋肉（下腿三頭筋）

- ①壁に両手を添えて立つか、椅子の背もたれなどにつかまって立ちます。
- ②左右のつま先を同時に持ち上げ3秒程度止め、ゆっくりもどします。続いてかかとを持ち上げ、同様に行います。つま先とかかかとを交互に持ち上げて繰り返します。



雨の日の運動にも!

糖尿病瓦版

平成二十四年六月版（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・山口