

筋肉をもっと使ってみよう！（上半編）

糖尿病瓦版

運動で血糖を効率よく下げるには多くの筋肉を使う必要があります。

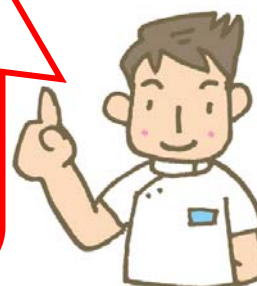
全身運動が適していると言われるのはこのためです。

筋力は加齢とともに低下していきませんが、積極的に運動し継続することで筋肉の量を維持し質を高めます。**質の高い筋肉**はインスリン抵抗性が改善して**糖を消費しやすく**します。

ポイント 1

- ・動作はゆっくりと
- ・息を止めないで吐きながら力を入れる
- ・痛みがでる運動は無理をせず中止する

下肢の運動も一緒にやってみましょう。
 下肢の運動は昨年の糖尿病瓦版(6月版: Vol.4No.3)をご覧ください。
 当院のホームページから見られます。



ポイント 2

- ・動かしている筋肉(●)を意識する
- ・それぞれの運動を1~2分、できれば1日に2~3セットおこなう
- ・物足りないときは水を入れたペットボトルを持っておこないます

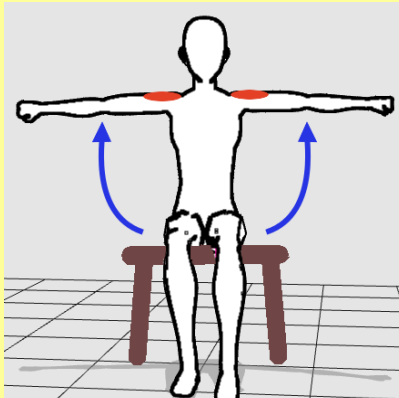
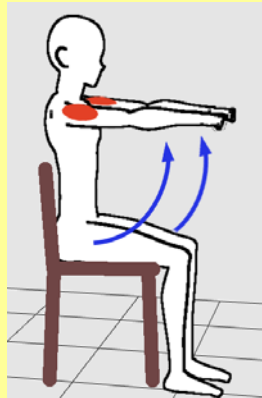


1) 肩の前面・側面の筋肉

腕上げ[前方] (三角筋前部)

腕上げ[側方] (三角筋中部)

- ①椅子に腰掛けます
- ②肘を伸ばし前方へ水平まで持ち上げます
- ③3つ数えておろし、繰り返しておこないます



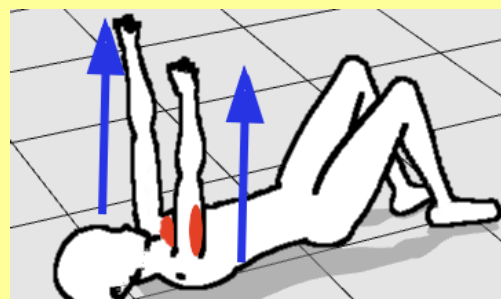
※同じように側方もおこないます

2) 肘の内側・外側および胸の筋肉

肘曲げ (上腕二頭筋・上腕筋)

肘伸ばし (上腕三頭筋・大胸筋)

- ①椅子に腰掛けます
- ②手のひら側を上に向ける両肘を曲げます
- ③3つ数えておろし、繰り返しておこないます



- ①仰向けに寝てひざを立てます
- ②肘を曲げ床につけてから天井へ向けてしっかりと肘を伸ばします
- ③3つ数えておろし、繰り返しておこないます

次号(8月版)は、管理栄養士からのお話です。

平成二十五年六月版(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