

糖尿病と運動について ～コロナ禍で運動と向き合う～

新型コロナウイルスが大きな社会問題となっている今日、コロナ禍により生活様式に変化が生じたという方も少なくないのではないのでしょうか。今回は「貯金」をテーマとし、運動のもたらす効果と運動療法について再考していきたいと思います。

テーマ：「貯金」

コロナ禍により変化した生活習慣を見直し、新たな生活様式の確立を図りましょう。運動習慣の獲得を行うことは運動療法の効果に加えて以下の貯金につながります。

- 1.健康寿命を延ばす「健康貯金」
- 2.日常生活動作に必要な筋肉の貯金「貯筋」

○運動を行うにあたって

・運動療法の必要性和効果について

短期効果として「血糖値を下げる」、長期効果として「インスリンが働きやすい身体をつくる」効果が期待されます。その他高血圧改善、廃用予防、ストレス解消など数多くの効果が期待されます。

・運動の種類

運動には大きく分けて「有酸素運動」と「レジスタンス運動（筋力トレーニング）」の2種類に分けられます。この2つを組み合わせることが最も効果的とされていますが、まずは全身の筋肉を使う有酸素運動から始めることが好ましいです。例として、有酸素運動はウォーキング、自転車、踏み台昇降、ラジオ体操など、レジスタンス運動は膝伸ばし、踵上げ、スクワットなどがあります。

・運動療法をより効果的なものとするために意識したいこと

運動効果は運動後2～3日継続します。運動を毎日行う必要はなく2日に1度、あるいは週3～5日が望ましいとされています。運動のタイミングとしては食後30分～1時間後くらいより開始し、きつくなりすぎない程度の負荷量で20分以上継続して行うことが好ましいとされています。

・運動時の注意点

運動が出来る服装で怪我のないように運動を行いましょう。気候に合わせた服装で体調管理を行いこまめな水分摂取を行いましょう。また、低血糖には十分に注意してください。食前の運動は控え、運動は極力食後に行うようにしましょう。身体に少しでも異常がある際は無理して行わないようにしましょう。

○運動を行う上で大切なこと

・運動療法だけでなく食事療法と組み合わせることが大切です。食事への意識を疎かにしないよう気をつけましょう。

・運動は身体活動の1つです。運動がストレスと感じる、運動習慣の確立が難しいという方は日常生活活動量を意識していきましょう。家事や外出、農作業なども身体活動に含まれます。日常生活のなかで身体活動機会を設けることを意識していきましょう。

・運動療法の効果を効果的なものとするポイントがありますが、上記のポイントに捉われすぎないようにしましょう。自身の身体状態や環境にあった運動量、負荷量で実施していきましょう。僅かな身体活動であっても良いので継続していくことが大切です。継続することを意識していきましょう。