

健 康

天滿
仁

糖尿病専門医会代表
田口也

認定理学療法十

徳島県糖尿病医会代
表の天満仁医師(49)と、認
定理学療法士(代謝分野)
の仁田裕也さん(37)に、運
動療法を実践するためのポ
イントを聞いた。

する運動について「糖尿病」とは長い付き合いになるので、種類にこだわらず、1人でき、飽きないものを」とアドバイスする。

るためには、野球やテニスといった団体競技よりも、散歩やサイクリングなどがふさわしい。

「ぜひがのい運動をする人
イミング。「必ず食後にし
てください」と大満医師。

夏場は暑いからと、早朝の食前に散歩する人は多いはず。ただし、朝食前は1日のうちで最も血糖が低い

運動療法の実践

血糖値上がる食後に

基礎から学ぶ



▶ 10

合わせると効果が高いとされる。

練」がある。方法は①視線を前に向ける②片足を5センチ

時間帯となる。インスリン治療などをしている患者が空腹時に運動すると、低血糖症状を起こす恐れがある。

会社勤めの人などに、夕方後に運動を取り入れるのがベスト。「雨の日などは休んでもいいんです。要は長い目で見て、諦めないと。熱中症にも気を付けながら続けてください」と呼び掛ける。

キングといった有酸素運動に筋力トレーニングを組み

少し庇い、一歩先をやや外に向けて立つ②膝をやや達く曲げた状態から、尻を後ろへ引くよう意識する③2秒かけてかがむ④いつたん静止し、3秒かけて伸ばす⑤膝がつま先から前に出ないよう気を付けながら5回繰り返す。

「インターhalb歩」という運動法も提案。普通のウォーキングに比べて持久力がつき、太ももの筋力が鍛えられる。交互の運動は脳を刺激し、効果が高まるそうだ。
取り入れたい運動は他にもたくさんある。自分に適した方法を見つけてみよう。（廣井和也）

認定理学療法士の仁田さ
んが、まず始めるべきと撮
案するのはスクワットだ。

壁や机に軽く手をついてもいい)③1分たつたら反対の足を上げて1分立つ。これを朝昼晩と毎日3回行う。普通に立つよりも両方の足に負荷が掛かり、効果が望める。

A black and white photograph of a person in a white karate gi performing a wide stance with arms extended horizontally. The person is in profile, facing right. The background shows a wall with three small framed pictures and a dark wooden cabinet below.

A black and white photograph of a person in a white karate gi performing a dynamic pose, likely a jump or kick, in a gym setting. The person is captured mid-motion, with one leg extended forward and arms bent at the elbows. The background shows a wooden panel wall and a window with a grid pattern.

【1】スクワットはまず両足を
肩幅より広げ、つま先を
やや外に向けて立つ

【2】その後、ゆっくり屈伸する。膝がつま先から前に出ないよう気を付ける