



糖尿病道場

vol.4 2010年2.3月号 北晨会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



寒いこの季節、ながら運動で乗り越えましょう！

♪ 運動療法の素敵な効果

- 血糖を下げる！
- 体重を減らす！
- 心臓や肺の働きを強化する！
- 血圧を下げる！
- 血液の循環を良くする！
- ストレス解消などの気分転換になる！

運動は最低でも週に
3回は行うように
がんばりましょう！



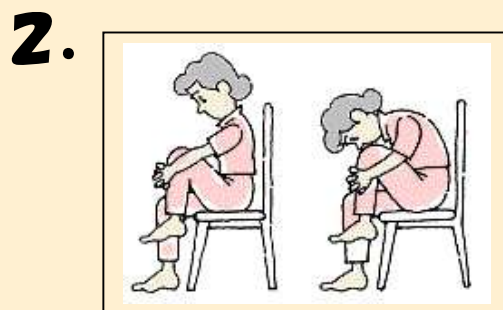
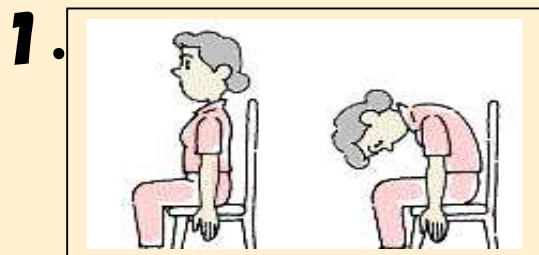
食器洗い機の企業が調べたデータによると

カレー皿を3枚洗う右腕の筋肉の負担はなんと！

腕立て伏せ5回分に相当します。積極的に家事を楽しむことも一つの手！

椅子に座りながら行う運動

1. 椅子に腰掛けたまま顔をへその方に向けながら上半身をまるめます。その際両腕は下にたらしめます。筋肉がひっぱられるのを感じながら20秒間静止します。
2. 椅子に腰掛けて片膝を抱え込むように胸にひきつけ上半身はふとももに沿って前方に曲げます。
3. 椅子に腰掛けて上半身を横に曲げ腰の筋肉を曲げます。



テレビを見ながら行う運動

1. 両手を胸の前であわせて押し合います。
2. 膝を立てた状態で仰向けに寝て状態を少し止めます。両手は足の後ろで組みます。
3. 両手を後ろについて膝を曲げ伸ばして座ります。背中を伸ばして両足首を伸ばします。次に手前に曲げます。

