運動療法について

運動の効果

短期的な効果

食後の運動
↓
筋肉の血液量↑
↓
糖の取り込み↑
↓
食後高血糖↓

長期的な効果

運動の継続
↓
筋肉量↑ → 基礎代謝↑
↓
インスリン感受性↑ → インスリン抵抗性改善
↓
糖の取り込み↑
↓
血糖↓

運動の頻度

1.有酸素運動：ウォーキング、サイクリングなどの運動や掃除、庭の草むしりなどの日常生活活動
2.運動の強さ：汗ばむ程度
3.運動時間帯：食後30分～1時間
4.運動時間：15分～20分減量には30分以上
5.運動頻度：3～5回/週

運動の種類

運動ができない場合は日常生活活動を増やしてください

運動

ウォーキング

サイクリング

生活活動

掃除・草むしり

※運動を禁止または制限した方が場合もあり医師と相談の上実施して下さい。