

血糖値を改善しよう【身体活動編】

1. 体を動かすメリット

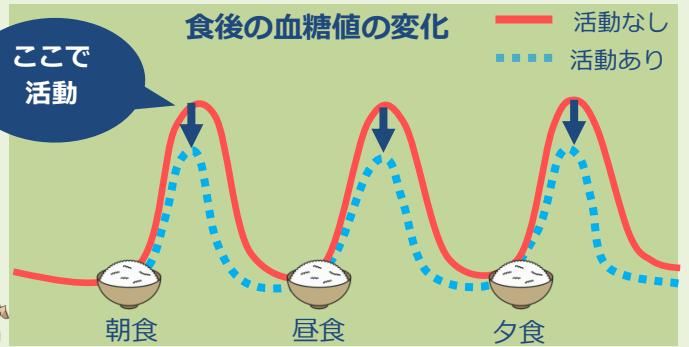
- 血糖値が下がりやすい
- インスリンの効きが良くなる
- 動脈硬化を予防する

2. 体を動かす目安量

1日の歩数
8,000歩
以上 + 週2回
30分以上
の運動 = **Good!**

3. 体を動かすタイミング

- 食後 30分～1時間頃が血糖のピーク!
ここで活動すると食後の血糖値が下がりやすい



4. こまめに体を動かすコツ

○通勤・保育園の送迎・買い物など

- * 徒歩や自転車にする
- * 余裕がある時は『寄り道』する
- * 帰り道に寄れるスポーツクラブに通う



○家の中で

- * テレビを見ながら拭き掃除やその場ウォーキング
- * CMの間にストレッチや筋トレ



○職場で

- * 遠くの駐車場にとめて歩く
- * 別の階のトイレを使う
- * 昼食後に散歩をする



○休日は

- * ウォーキングをする
- * ゴルフやテニスなど



「スキマ時間」や「○○のついで」を利用して、こまめに動こう!

5. ウォーキングなど 運動を始める前に

「はい」が1つでもあった場合は、運動の実施について、必ずかかりつけの医師に御相談下さい。

1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか? * 心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含む	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか?	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり 脈の不整を感じたりすることがありますか?	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか?	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか?	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか? * 脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含む	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか?	はい	いいえ