

『サトウさんとお付き合い始めました。』

第5話 ～ 運動療法 ～

しばうら はるみ
画：芝浦 晴海



タイミングとしては
食後1時間頃が
オススメ

山さんの場合
週1回と言わず
毎日できると
良いですね

運動時間の目安
週に合計150分以上の有酸素運動
(1日20分～60分)

無酸素運動も併せて行うとより効果的!

有酸素運動の例

ウォーキング

水泳

自転車

階段昇降

上級

物足りない方へ
座ったまま腹筋

踏み台昇降

ももあげ運動

初級

もも裏ストレッチ

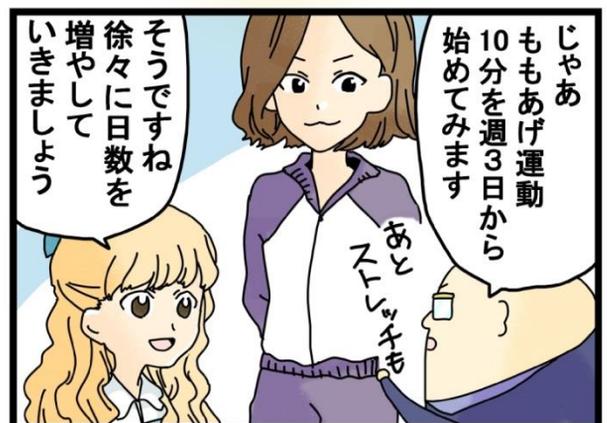
それなら
家で体を
動かしませんか

※こちらのみ
無酸素運動

○継続できるコツ○

- 目標を立てて振り返る
- 日常生活に組み込む
- 無理をしない
- ご褒美をつくる
- 仲間を見つける

継続することが大切です!!



運動による効果の違い

有酸素運動

脂肪の燃焼が促進する

↓
インスリンの効きが良くなる

ブドウ糖の消費が促進する

↓
血糖値が下がる

無酸素運動

筋肉量が増える

↓
ブドウ糖の消費効率上がる

8月1日
(水)

日直
AYさん

運動の種類は、有酸素運動と無酸素運動に分けられ、どちらの運動もブドウ糖を消費し、血糖値を下げる効果があります。

しかし、長い目で見ると…上記のように違う効果があります！

どちらの運動が良いというものではなく、併用して取り組めると、血糖コントロールにさらに効果的です！

有酸素運動に併用する無酸素運動の目安は、週に2~3回程度です。座ったまま腹筋なら、辛いと感じたところからプラス5秒維持し、それを5回繰り返すことがお勧めです★

