

糖尿病教室ニュース

～ 運動療法 運動と呼吸～

糖尿病サポート委員会 理学療法士 青木 敏晃

今月は運動と呼吸の話

糖尿病治療において運動療法は欠かせません！運動というとハードルが高く聞こえますが、呼吸に気をつけるだけでも効果があります。呼吸は人が生きていく上で切っても切り離せません。運動をするときの呼吸方法と、普段の呼吸方法には違いがあり、呼吸方法が違くと身体も変化します。今回、実際に腹式呼吸を意識して行ってみましたが、呼吸1つで身体の動きが大きくなったり、体が熱くなったりする事を体感できました。

呼吸については、糖尿病の運動療法だけではなく、日常生活、さらにはスポーツの分野でも意識していくことで効果が期待されています。

普段から呼吸を意識していきたいですね。



参加者の様子

スライドでの講義のあと、簡単な運動を一緒に行いました。体を動かしながらの腹式呼吸では、参加者から「体が温かくなった」との声が聞かれ“呼吸方法で運動の効果が上がる”と実感できたようでした。

運動の後には、普段からの疑問等々を質問されており、呼吸に対する理解も深まったようです。



【コラム】

～呼吸は唯一、意識的に交感神経をコントロールできる方法～

緊張している時(交感神経優位)は浅く速い呼吸、リラックスしている時(副交感神経優位)は深くゆっくりした呼吸になっています。緊張している時に、深くゆっくりした呼吸をすることでリラックスすることができます。普段の生活から深呼吸をしてリラックスタイムを作ってみませんか？