

糖尿病教室ニュース

「運動療法」

～生活習慣病改善のための運動～

理学療法士 臼井 佑太

●生活習慣病とは

生活習慣病とは、糖尿病や高血圧、肥満、動脈硬化など生活習慣の乱れに起因する病気のことです。中年期に生活習慣病の予防対策がされないと病気の発症率が高まると言われています。病気の発症を抑えることが高齢期の介護予防につながるので、早期からバランスの良い食生活や運動、禁煙など生活習慣病対策をし、健康寿命を延ばしましょう。

今回の教室では、座ったままできる簡単な運動を行い、短時間でも続けることでよい運動習慣を身につけることの重要性について学びました。



●運動の目安

①強度：ややきつい程度（中等度）

50歳代以下 脈拍 120/分

60歳～70歳代 100/分

②持続時間：10分以上であれば、細切れでも

※1000歩（10分 600～700m）を目安に

食後 1～2 時間後が最も良い

③頻度：できれば週 3～5 回以上（1 週間で 150 分）

④種目の選択：全身をつかった運動が推奨される
（多くの筋肉を使った運動）

リズムカルな運動

これを参考にして行ってみてください。

何か不明な点があれば、リハビリテーション科理学療法士臼井までお尋ねください。

老年症候群、サルコペニアに気をつけよう

老年症候群とは、加齢に伴う心身の機能の衰えによって現れる医師の診察や介護を必要とする症状・徴候の総称です。関節の柔軟性や筋肉量の低下、視力・聴力の衰えといった身体的症状や、記憶力、活動意欲の低下といった精神的な症状など様々な症状があり、その複数を併せ持つところが特徴です。

もう一つ気をつけたいのがサルコペニアです。サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の「筋力低下」を指します。糖尿病の方はサルコペニアになるリスクが高いと言われています。

どちらも予防が大切です。効果的なのは運動！軽く体を動かす程度の運動でも、習慣的に行うことで運動機能や筋肉量の低下を防ぐことができます。さらに、運動は認知症の予防にも有効であるという報告もあります。良い運動習慣を身につけ、病気や筋力の低下を予防しましょう。