

体を動かすことから始めましょう

看護師 岸ひろみ

冷え込む冬場は、外での運動がおっくうになってしまう人もいます。しかし、外に出なくても、普段の生活の中で、意識して体を動かすだけで十分な運動になります。体調がすぐれない時は、決して無理をしないことも長続きの秘訣です。まずは、体を動かすことから始めてみましょう。

<どんな効果があるの？>

- ・血糖を下げる効果があります。体重を減らし、インスリンの働きを良くします。
- ・血圧や脂質が改善し、動脈硬化を防ぐ効果があります。
- ・足や腰の筋力を強くして、老化を予防する効果があります。

<どんな運動をすればいいの？>

ウォーキングやラジオ体操、水泳など全身の筋肉を用いる「有酸素運動」が効果的です。具体的には、少し汗ばむ程度のスピードで1日20分ぐらい歩きましょう。歩く時は、胸を張って、背筋を伸ばし、腕は前後に大きく振って歩くようするとさらに効果があります。

<運動の効果的なタイミングは？>

運動するタイミングは、血糖値が上がる食後1～2時間後ぐらいに行うのが効果的です。ただし、糖尿病の薬を服用している人は、食前に運動すると「低血糖」を起こす可能性がありますので注意してください。また、腎臓や眼底に合併症がある人、心臓に病気がある人や膝や関節が痛む人は、運動が逆効果になってしまうことがあります。運動は主治医と相談してから始めましょう。

<時間がなくてできない！>

「忙しい」、「時間がない」、「続けられない」という人は、日常生活の中で体を動かす時間を作ってみましょう。

- ・なるべく階段を使いましょう。近くの買い物には、歩いて行きましょう。また、車で出かけた時は一番遠くの駐車場に止めて、歩きましょう。
- ・窓拭き、お風呂洗い、廊下拭きなど手足を大きく動かす掃除を行いましょう。
- ・歯磨きをしながら、つま先立ちやスクワットなどの運動を行いましょう。
- ・椅子に座ってつま先を少し上げる足上げや、片足立ちなどの運動を毎日の生活の中に取り入れてみましょう。

長く楽しく運動を続けるためには、自分が楽しめるような運動を見つけることです。音楽を聴きながら、友だちとお話しながら、万歩計をつけて意識しながら続けてみましょう。

そして、5分、10分の空いた時間に少しでも体

を動かしてみましょう！

