

糖尿病だより

2018年11月

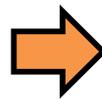
No.59

～運動療法でサルコペニアを予防しよう～

サルコペニアとは、「加齢や病気などにより、筋肉量・筋力・身体機能が低下した状態」

思いあたることはありませんか？

- ・つまずきやすい
- ・信号が青の間に横断歩道を渡りきれない
- ・ペットボトルの蓋が開けづらい
- ・歩幅が狭くなった



サルコペニアが
疑われます

糖尿病の運動療法は、歩行運動などの「**有酸素運動**」に骨格筋を鍛える「**筋トレ**」を組み合わせるとより効果的です。**運動を続けてサルコペニアも予防しましょう！！**

★物を使わずにできる筋トレ★

※○のところに
効果あり

①壁腕立て
1セット10回

★二の腕



体が一直線に
なるように

②片脚立ち

1セット:左右1分ずつ
*何かにつかまりながら
行いましょう。



床につかない
程度に片脚を
上げる

★骨盤(中殿筋)

③椅子スクワット(立ち座り)

1セット:10回
*机に手をつけて
立ち座りしても
いい。



呼吸を止めずに

★太もも、お尻

④太もも上げ

1セット:10回
*立つのが不安定な
場合は座って
行いましょう。

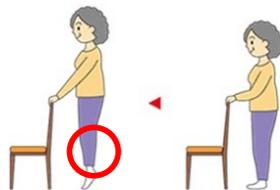


下ろす時も地面に
つけない

★足の付け根
(腸腰筋)

⑤かかと上げ

1セット10～20回
*椅子の背もたれ
などに手をつけて
行いましょう。



★ふくらはぎ

かかとを上げて1秒止まる

⑥腹筋

1セット:10回
*腹筋が弱い人は
おへそをみるように
腹筋に力を入れる
だけでもいい。



★腹筋

2～3秒静止

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。ご期待ください。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

