



2019年2月号

糖尿病の運動療法は かのう内科クリニックで

あせらず、前向きに楽しい生活を！

なぜ運動が必要か？

自分に適した強さとペースで

- ①ブドウ糖の消費が増える→運動すると筋肉がエネルギーを消費するため、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれます。
- ②インスリンの作用が高まる→運動によって肥満の解消、ブドウ糖の消費アップ、ブドウ糖を取り込むたんぱく質の増加でインスリンが効きやすくなります。
- ③動脈硬化の予防→血液中の中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるため、動脈硬化を防ぎます。
- ④ストレス解消になります。

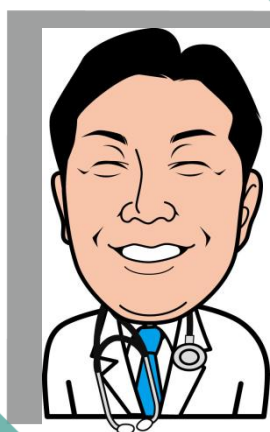
- ①運動の強度→少し息が弾む程度
- ②運動時間→1回15分から30分、万歩計では1万歩を目標に
- ③頻度→週に3～5日で日常生活に組み込んでください。

運動だけの減量は難しい→1Kg減量するのに7200Kcal消費しないといけません。
縄跳びだけでの運動では125時間かかります。
食事療法も非常に大事です

有酸素運動とストレッチが効果的です。

かのう内科クリニックでは、患者様に合った治療・予防をしております。お気軽にご相談ください。

お気軽に相談してください



かのう内科クリニック
箕面市牧落3-14-19
072-737-6555
AM9時から12時
PM16時から18時半
水曜午後・土曜午後・日祝日休診



日本医師会認定産業医 日本内視鏡学会専門医
日本内科学会認定医・日本糖尿病協会療養指導医

