

2 「筋肉トレーニング」で筋肉を鍛える

筋肉に負荷をかけることで筋肉を増やし、基礎代謝量が増えます。

【筋肉トレーニングの例】スクワット・腹筋・腕立て伏せ など



どのくらい運動
するといいの？

週2～3日程度を
目安にしましょう。



3 「ストレッチ」でカラダをサポート



ストレッチとは、筋を伸ばす柔軟体操のことです。身体をリラックスさせたり疲れをとったりして、体調を整えます。運動の前にウォーミングアップをし、運動後はクールダウンをしましょう。

【ストレッチの例】肩いれ・前屈・アキレス腱伸ばし など

4 毎日続けられる運動を選ぶ

毎日のちょっとした家事や畑仕事も、意識して取り組めば「運動」のひとつです。買い物の時にあえて離れた場所に駐車をする、ゴミ出しのついでに回り道をして帰ることも効果的です。少しでも身体を動かしましょう。



5 無理をしない

その日の体調に合わせて、無理をしないようにすることが、長続きのコツです。

参加者
募集

講座開催のお知らせ

脂質異常症予防講座

「楽しく学ぶ食生活」 参加無料！

【日時】 12月13日(月)
午後1時30分～(1時間程度)
※午後1時から受付開始

【定員】 40名(先着順)

【会場】 中央公民館(コミセン) 大ホール

【講師】 遠藤 良江氏(管理栄養士)

糖尿病予防講座

「糖尿病と運動」 参加無料！

【日時】 12月24日(金)
午後1時30分～(1時間程度)
※午後1時から受付開始

【定員】 40名(先着順)

【会場】 中央公民館(コミセン) 大ホール

【講師】 菅野 隆氏(健康運動指導士)



糖尿病特集

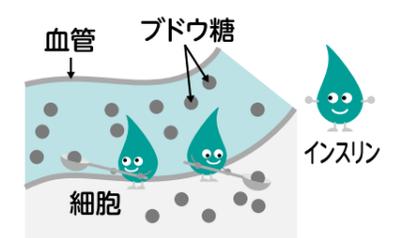
保健センターだより 問76-2855

糖尿病を予防・改善しよう ～運動～

運動の主な目的は、インスリンの働きをよくすることと、元凶となる内臓脂肪の減少です。
※糖尿病のかたは、病状により運動することで症状が悪化する場合があります。主治医に相談してから始めましょう。

糖尿病予防の運動効果

- ◇インスリンの働きを高め、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる。
- ◇糖分、脂肪を燃焼し、肥満を解消する。
- ◇筋肉が増えて、太りにくい体質をつくる。
- ◇血糖値、血圧、コレステロール値を改善し、動脈硬化を防ぐ。
- ◇ストレスを解消する。



今できることから始めよう！

1 「有酸素運動」が効果的

酸素を十分に取り入れて、身体全体の筋肉を使う「有酸素運動」は脂肪燃焼効果があります。

【有酸素運動の例】ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳 など



いつ運動する
といいの？

血糖値の上昇がみられる食後30分～1時間頃に行うと効果的です。

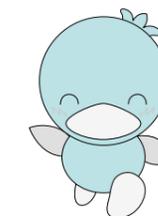


どのくらい運動
するといいの？

毎日少しずつ行うことが理想ですが、1週間に3～5日程度でも効果はあります。1日20～60分程度の運動で、週に150分以上を目安にしましょう。

ウォーキングに慣れたら、いろいろな歩き方にチャレンジしてみよう！

- ①早歩き
- ②大また歩き
- ③坂道・階段歩き



健幸ポイント事業参加者対象のアンケート調査結果によると、糖尿病や高血圧になりやすいかたは、同年代の同性と比較して、歩く速さが遅いということがわかりました。

※糖尿病予防には、1日あたり8,000歩が目安とされています。