

# 運動で若返りましょう！

## ●運動の効果(血糖と運動の関係)

糖尿病の原因は、インスリンが不足する『インスリン分泌不全』と、インスリンの働きが悪くなってしまふ『インスリン抵抗性』の2つがあります。そのうち『インスリン抵抗性』は、**骨格筋内の『GLUT4』という蛋白質の低下**によると考えられています。

『GLUT4』を増やす薬はありません。**良質な骨格筋を作ることが、『GLUT4』の維持や増加につながるのです。**さあ、運動を始めましょう！ 出典『さかえ』 2017年11月号 P27

## ●生活サイクルに合わせて運動をしましょう

新型コロナウイルス流行の影響から、ジムやサークルでの運動、通勤などでの徒歩移動が減少している方も多いのではないのでしょうか？  
こま切れ運動でも構いません。生活の中の動きや動画サイトなどを利用し活動量を増やしましょう。



## ●コロナ禍で中止していた運動を再開しましょう

コロナ禍、外出自粛で活動量が減少している方も多いのではないのでしょうか？

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したと報告があります。これは約3.7年分の老化に相当します。健康維持のための行為がかえって健康低下につながってしまうこともあります。

(スポーツ庁 With コロナ時代の健康二次被害をスポーツ社会活動で予防するためにより抜粋)

⇒体を動かして若返りましょう。以前習慣にしていた運動の再開や、買い物や園芸作業など外出して体を動かしましょう。

## ●効果的な運動量は？



## 年代別の厚生省の目標 (厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準 2013 より改変)

年代	(生活活動・運動)		運動	
18歳～64歳	歩行以上の強度の運動身体活動を毎日60分	※1 今よりも多く活動する	息が弾む程度の運動を週60分	※2 運動習慣を持つようにする 週2回 30分以上
65歳以上	強度を問わず身体活動を毎日40分			

運動していない方はまずは※1から実施する。次に※2も実施できるとよい。

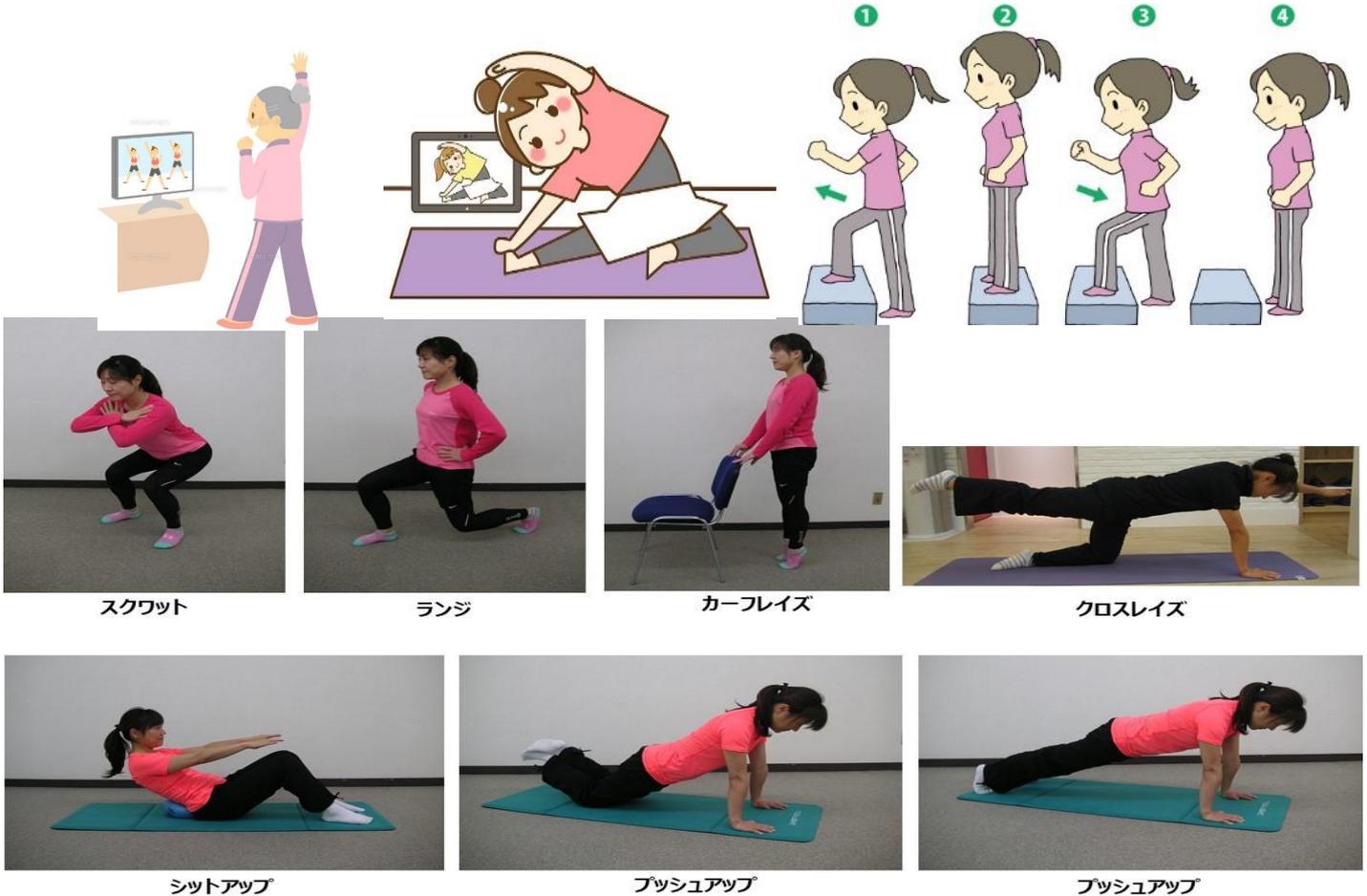
初めは、現時点より『+10分活動量を増加する』ことを目標にしましょう。

食後血糖是正のためには食後1時間以内のタイミングを意識するとさらに効果的です。

# 運動を始めましょう。骨粗鬆症にも効果的です。

## 物を使用しない体力維持・強化法

- 筋トレ: スクワット、ランジ、カーフレイズ、クロスレイズ、シットアップ、プッシュアップなど
- 体操系: ラジオ体操、テレビ体操、ストレッチ、その場足ふみ、玄関先の階段往復など



## 機器を使用する体力維持・強化法

固定式自転車こぎ、自走式歩行機など  
忙しい方は、『自転車』や縄跳びがおすすめ。移動手段を  
車から自転車に変更することで活動量増加できます。  
短時間で効率的なエネルギー消費を期待するなら『縄跳び』です  
10分間早めのステップ飛び=ウォーキング30分相当します。



## ウォーキング・ジョギングの勧め

テレワークの間や休み時間・休日にウォーキングまたはジョギングに取り組んでみましょう。  
買い物など移動を車から徒歩や自転車に変更することでも活動量を増加できます。  
歩数計や活動計を利用すると効果が数字で見ることができ  
やる気にもつながります。  
その他、水泳や山歩きなど気分転換もできおすすめです。



(日本生活習慣病予防協会 HP「テレワーク・自宅待機による運動不足で生活習慣病のリスク」より抜粋改変)