

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



●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 2023 案より)

年代	(身体活動)	運動	座位行動	その他
18歳～64歳	歩行以上の強度の運動身体活動を 毎日60分以上※ (8000歩程度)	息が弾み汗をかく程度の運動を週1時間以上	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する	筋トレを週2日以上
65歳以上	歩行と同等以上の身体活動を毎日40分以上※ (6000歩程度)	筋力・バランス・柔軟など多要素な運動を週3日以上	頻繁に中断する	

※40分歩行(4000歩相当)60分歩行(6000歩相当)になります+生活活動(2000歩程度)動くとして上記の歩数相当になります。

今回の改訂では①座りっぱなしを減らすこと②筋トレを週2以上することが追加されました。座りっぱなしを減らすためには例えば30分に1度は短時間体を動かすなど有効です。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

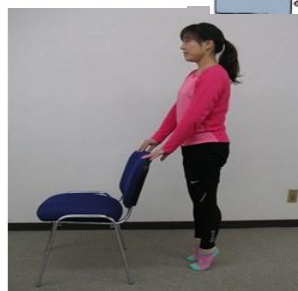
- 筋トレ: スクワット、ランジ、カーフレイズ、クロスレイズ、シットアップ、プッシュアップなど
- 体操系: ラジオ体操、テレビ体操、ストレッチ、その場足ふみ、玄関先の階段往復など



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



プッシュアップ

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

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。

