

# 打倒！高血糖！！

今年度も健診を受けて元気に過ごしましょう。健診結果は生活習慣の通知表です。受けっぱなしではもったいない！！生活習慣を改善向上させるチャンスです。さあ！今日から始めましょう。今回は健診結果で血糖値が高めとなったあなたへ、今日からできる糖尿病予防に有効な運動についてお伝えします。



健康診断  
振り返ることが健康への第1歩

## 一・気付くべし

～その習慣、改善余地あり～

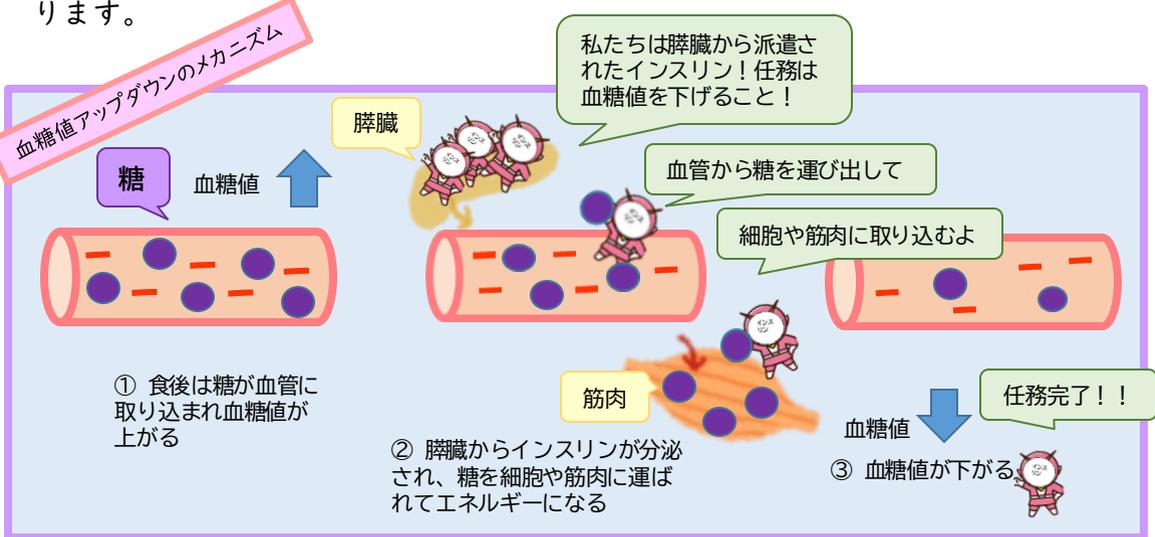
- 体を動かすのがおっくうである
- 座っている時間が多い
- 筋トレはとにかく苦手
- 運動っていつ？どのようにしたらいいの？
- 有酸素運動って何？

## 二・正しく知るべし

～「運動が良い」には理由がある～

運動をすると血液中の糖が筋肉に取り込まれエネルギーになり、消費されます。習慣化すると…

内臓脂肪が減ってインスリンの効果がUPし糖尿病の予防や改善につながります。内臓脂肪が減ると体重も減少し、体を動かしやすくなり運動へのハードルも低くなります。



## 三・行動するべし

～運動は組み合わせよ～

### 有酸素運動

血糖値が上がり始める食後30～60分くらいに行くと効果的です。有酸素運動は酸素を取り込みながらエネルギー消費する運動のこと。ウォーキングやサイクリングなど会話や鼻歌を歌いながらできるくらいの強度のものにしましょう。



### 筋力トレーニング

筋肉が多いと、糖をたくさん取り込むことができ、糖が血液中にあふれたり、内臓脂肪になるのを防ぎます。スクワット運動や椅子からの立ち上がり運動なども手軽にできる筋トレです。まずは10回やってみよう！

- ① 前を向いて2～3秒かけてゆっくりと椅子に座る。
- ② 座ったら2～3秒かけてゆっくりと立ち上がる。

## 四・続けるべし

～生活習慣に定着させよ～

ハードルを低くして継続できる工夫をしよう！

成功への魔法の言葉は「**まずは10分、10回やるだけ！**」

※疾患がある方、すでに治療中の方は、かかりつけ医に相談してから取り組みましょう！

