

# No.1 糖尿病療養指導士会だより



発行日 平成 29 年 6 月 7 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会

【担当 リハビリテーション科 藤井】 〒400-8506 甲府市富士見1丁目1-1 TEL 055-253-7111 内線 1231~1233

## 「痩せメタボ」って知ってる？

太っていないのに、検査値を指摘されて気になっている方はいませんか？

最近、“**痩せメタボ=太っていても生活習慣病**”が増えてきています。そもそもメタボリックシンドロームとは、“太っている人”ではありません。実は”**内臓脂肪症候群**”といわれ、腹囲の他に脂質異常・高血圧・高血糖からも診断がつくものなのです。痩せているのに内臓脂肪が多い=筋肉の中に脂肪がたまっている”**脂肪筋**“が多く存在し、筋肉の質が低下することでうまく糖代謝ができず、脂質・代謝異常になりやすい体になっているのです。

## 運動をするとどうなるか？



・体を動かす・筋肉を鍛える

・筋肉がエネルギーとして糖分を消費

・体の中の糖分が減る

**質のいい筋肉が大切！**

## 質のいい筋肉づくり！

基本的には食事+運動！

65歳以上  
1日40分の  
ウォーキング

16-64歳  
1日60分の  
ウォーキング

**週に3日以上！**

### 運動時の脈拍数の目安

強度の感じ方	1分間当たりの脈拍数の目安(拍/分)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
楽である	120	125	130	135	135
ややきつい	125	135	140	145	150
きつい~かなりきつい	135	145	150	165	170

安全で効果的な運動を行うためには、生活習慣病のある人では、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度の強さの身体活動が適切であり、「きつい」と感じるような身体活動は避けた方がよい。

出典：運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書(厚生労働省、2013年)

## プラス・テン=今より10分多く体を動かしましょう！

ここ10年で、日本人の運動量は1日あたり1000歩(10分程度の歩行)減少していると報告されています。1年間で1~1.5kg分のカロリーに相当するといわれており、深刻な問題となっています。上記の週3日以上ウォーキングは理想ですが、**まずは1日10分!**多く動くことから始めていきませんか？

(※10分の運動は、ウォーキングに限らず筋力強化練習でもよいです！)