

No.1 糖尿病療養指導士会だより



発行日 平成 24 年 7 月 6 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会 【担当 理学療法士】
〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1-1 TEL 055-253-7111 内線 1231 ~ 1233

夏が近づいてきました。近年は異常気象が騒がれていますが、はたして今年の夏はどうなるでしょうか。夏は冬と同様、運動が続かなくなりやすい時期でもあります。安全で効率的に運動を続ける事ができるといいですね。今回は、最も取り組みやすい運動の一つでもあるウォーキングについてお話をさせていただきます。

ウォーキングフォーム

快適に歩く正しいウォーキングフォームのポイントです。コツをつかんで、気軽にウォーキングをしましょう

☑チェックポイント

- 1 自然な姿勢をつくる
(前から見て肩・骨盤の位置は？横から見て耳の下に肩がある？)
- 2 膝を伸ばして、かかとから着地
- 3 足の裏で地面をつかむように、かかとからつま先へ重心移動
- 4 つま先に重心を残してしっかり蹴る
- 5 足の運びは左右それぞれの直線上を踏む
- 6 目線はいつも 10 ~ 15m 先を見る
- 7 呼吸は自然に足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」
- 8 肘を軽く曲げ腕をコンパクトに元気に振る

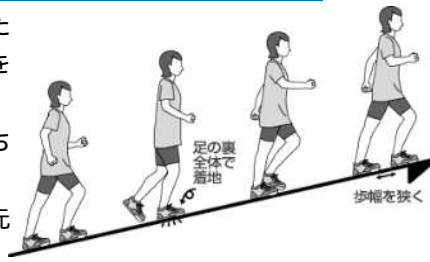


(社団法人日本ウォーキング協会：初心者のためのウォーキング教室より)

上り坂のウォーキングフォーム

平らな道の2~3倍の負荷がかかる坂道ウォークなら、効果倍増です。

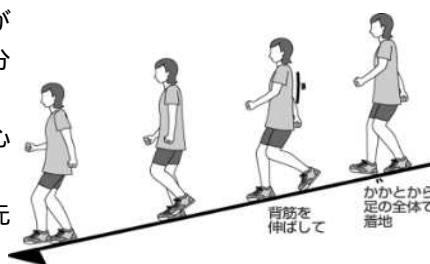
- 1 体重を後ろ足に残したまま、前に踏み出した足の裏全体で着地し、踏み出した足に体重を移動させる
- 2 踏み出した足の膝を伸ばして、カラダを持ち上げるように進む
- 3 歩幅は平地と比べ、やや狭め。ときどき足元を確認しながら目線は遠くを見るように



下り坂のウォーキングフォーム

下り坂では膝や足に負担がかかりやすいので、注意してトライしましょう。

- 1 後ろになっている足を曲げて体重を移動しながら、もう一方の足を伸ばし、足のかかと部分から傾斜に沿って足の裏全体で着地する
- 2 背筋を伸ばしてカラダは垂直を保つように心がける
- 3 傾斜角度とスピードに注意し、ときどき足元を確認しながら、なるべく前方を見る



(VAAM.jp:Let's スタディまずはウォーキングからより)

運動の時間帯

朝起きてすぐ・空腹時・食後すぐの運動は控えましょう。食後30~1時間以上たって、消化も落ち着き、血糖値が安定し、インシュリン分泌量が減ってくるのを待ってから。

理想は、「食後2時間程度の時間帯」

運動強度

運動の強さを知る目安として、心拍数を基準として、下の表「体力年代別の各種運動強度に対する脈拍数(毎分)」を用います。糖尿病に対して効果的な運動強度は40~60%の中等度レベルです。

%	100%	80%	60%	40%	20%
運動強度	最大強度	強度	中等度	中等度	軽度
10歳代	193	166	140	113	87
20歳代	198	161	136	110	85
30歳代	179	155	131	108	84
40歳代	172	150	127	105	82
50歳代	165	144	123	102	81
60歳代	158	138	119	99	80
70歳代	151	133	115	96	78
自覚運動強度	非常にきついかろうだめという感じ	かなりきついが持続できる範囲	マイペースのジョギング程度の運動	少し運動に感じる感じ	かなり楽に感じる運動動作

夏の運動の注意点

発汗、日射による対応が不可欠。屋外だけでなく屋内も注意が必要
 インスリン治療中の人は捕食の準備も忘れずに
 異変が生じたら休憩し、改善しないときは医療機関を受診しましょう

「熱中症」は暑熱環境の中で生じる障害の総称です。

熱失神	血圧の低下、めまい、失神、顔面蒼白など
熱疲労	脱水症状によるめまい、頭痛、吐き気など
熱痙攣	水分補給が足りず血液の塩分が不足し、足や腕、腹部などに痛みとともに痙攣が起きる
熱射病	体温上昇。意識障害が起こり死に至ることも

水分摂取

体内には水分が体重の60%を占めていますが、年齢・性別・肥満の程度により異なり、高齢者では55%まで減少するといわれます。この、体液量が減少した状態を脱水症とよびます。

夏の運動では脱水症状をきたさないように水分と塩分の摂取が必要です。

一般的にはスポーツドリンクが推奨されますが、糖質が高いものが多いので注意しましょう。



基礎疾患がある方、病気療養中の方など、運動に関して何らかの制限・不安がある方は医師の指導に従ってください