古泉循環器内科クリニック

さて、今月も「糖尿病の運動療法」についてお話ししていきたいと思います。 今月のテーマは「運動療法、ウォーキングと筋トレ、どっちが良い?」です。

運動療法には大きく分けて「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。「有酸 素運動」とは、簡単にいうと呼吸をしながら続ける運動で代表的なものはウォー キング、水泳、ジョギング、自転車、縄跳びなどがあります。一方「無酸素運動」 とはいわゆる筋力トレーニングのことです。腹筋、腕立て、スクワットなどが代 表的なものです。

糖尿病の運動療法における「有酸素運動」のメリットは以下のようなものが あります。まずは筋肉がブドウ糖を消費しやすくなり、血糖を下げる効果があ ります。これは運動療法により血糖を下げるホルモン、インスリンが効きやす くなり、血糖を低下しやすくなるからです。また、体脂肪の減少によって糖尿病 の進行を遅らせることができます。また、心肺機能の向上によって血圧や動脈 硬化の予防にもつながります。

一方、デメリットとしては薬を飲んでいる人は特に気をつけなくてはいけま せんが、低血糖のリスクがあります。特に運動中や運動後に低血糖を起こす危 険性があります。また、過体重の人が激しい運動をすると膝や足首に負担がか かることがあります。また、定期的にやらないとあまり効果が認められません。

一方「無酸素運動」のメリットですが、筋肉量が増えることで基礎代謝(生き ているだけで何もしなくても必要とする最小のカロリー) が上がり、血糖のコ ントロールがしやすくなることが挙げられます。有酸素運動同様にインスリン の感受性が上がり、インスリンの働きを強化します。また、運動負荷により、骨 粗しょう症の予防にもなります。さらに、有酸素運動に比べ、短時間でも効果が 得られやすいというのもあります。

デメリットとしては、血圧が上昇すること、怪我しやすいこと、正しいフォー ムでやらないとかえって体の負担がかかってしまうためきちんと学ばないとい けないこと、などがあります。

ということで、どちらが良い、というわけではな く、両方を組み合わせるのが最良という結論になり ます。「ウォーキング+軽い筋トレ」といったバラン スの取れた運動療法を行うと血糖コントロールや全 身の健康維持に役立ちます。



## 今日は何の日? キューちゃんの

## 3月21日は「ランドセルの日」

3+2+1が、小学校の修業年数の6になること から、ランドセルをミニサイズに加工する制作者

らが記念日として提唱して いるんだ。6年間の思い出 を詰め込んだランドセルに、 感謝の気持ちを表すことを 目的としているんだって。







## まちかどトピックス

「福桃まつり」で 住民同士の結束強化

恵庭市の福住1丁目町内会は3月1日 「福桃まつり」を初開催しました。会場の 福住憩の家には約40人が集まり、ひな人 形が飾られ、手作りのお汁粉が振る舞わ れ、町内会の交流を深めました。

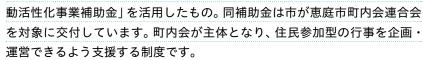
この催しは町内会の入会率低下や役員 不足などの課題を解決するための「町内活

店内商品は

メガアウトレット 千歳店

千歳市勇舞8-1-1 ちとせモール2階 10:00~20:00

改装後はブランド家具続々入荷予定! COMING SOON!



当日は北海道文教大学の学生による「桃太郎」の人形劇も披露され、子ど もからお年寄りまで笑顔が絶えませんでした。福住1丁目町内会の北林優会 長は「会員の固定化と減少が進む町内会への参加者を増やし、住民のつなが りを強める契機にしたいです」とあいさつしました。

参加した会員は「子どもたちが安心して暮らせる町内にしたい。これから もいろいろな企画を考えたいです」と語り、子どもたちは「ひな人形がかわ いかった」「お汁粉がおいしかった」「人形劇をまた見たい」と喜んでいました。 この初開催を通じて、住民同士の絆を深める大切さが改めて認識されたよ



計本体価格合計より

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿) クス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1



まで



有効期限 3/22⊕~31 €

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料 長杉店 でのみご利用いただけます。★他の割引企画 との併用はできません。★パンコン、タブレット 端末などのWebサイトからブリンドアウトした クーボン別はご利用できません。★維事商品、 ご予約品、学生販保都店「では利用できませ ん。詳しくは店頭にてご確認ください。







▶ ちとせモール 2階

●ツルハドラッグ

**「ショップ」〒長都駅前郵便局** 

(RESER)