

今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.114 ②糖尿病の運動療法



古泉循環器内科クリニック
こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会／内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ビエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

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ひます。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はいけません、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のが挙げられます。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があります。

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。



キューちゃんの 今日は何の日？

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「町内活動活性化事業補助金」を活用したものです。同補助金は市が恵庭市町内会連合会を対象に交付しています。町内会が主体となり、住民参加型の行事を企画・運営できるよう支援する制度です。

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うです。

スーパーアークス千歳店 限定開催！ このマークが目印！

数量限定！ 売切を免！ 当日だけのサイズセール！

夕方の市 ゆうがた

徳島県産ほか **ブロッコリー** 1株 本体価格 **175円** (税込189円) 200株限定

マルちゃん **正麺カップ** 1杯 本体価格 **138円** (税込150円) 300個限定

3/23日 16:00~18:00

当日は紹介した商品以外にもお得な商品多数!! 「夕方の市」のマークを探してね!

【スーパーアークス 千歳店】 TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

※写真はイメージです ※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施していません。

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

3/22(土)・23(日) (テナント除く、食品コーナー)

対象商品全品 一会計本体価格合計より

5%割引

本券ご持参のお客様限定 本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

【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)

【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

スーパーアークス長都店衣料 / ビッグハウス恵庭店衣料 2店舗同時企画

馬鹿値市

3/31(日)まで

カウトダウンセール 開催中

お一人様 1点限り 今ついている本体価格より **3割引**

有効期限 3/22(土)~31(日)

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料長都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。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★催事商品、ご予約品、学生服(長都店)ではご利用できません。詳しくは店頭にてご確認ください。

ちとせモール CHITOSE MALL 長都店 千歳市勇舞8丁目1-1 ラルス カジュアル衣料&寝具 通常営業時間 あさ10時~よる8時 TEL 0123-23-7021

Fresh, Discounting Everyday. **BigHouse** 恵庭店 恵庭市本町210 2階 衣料コーナー 通常営業時間 あさ10時~よる8時 TEL 0123-33-1122 3/23・30(日)あさ9時開店

店内商品はすべて 展示品限り

改装前の 売り尽くしセール

3/21(金)~31(月) 電動モーションソファ特集

合成皮革 3Pソファ 26,000pt 還元 130,000円 (税込143,000円)	布張り 2.5Pソファ 35,980pt 還元 179,990円 (税込197,989円)	本革+布張り カウチソファ 59,980pt 還元 299,900円 (税込329,890円)
総革張り 2.5Pソファ 49,980pt 還元 249,900円 (税込274,890円)	布張りコーナー カウチソファ 39,998pt 還元 199,990円 (税込219,989円)	革張り(一部合皮) 3Pソファ 30,000pt 還元 150,000円 (税込165,000円)

お得なプレミアム付きポイント販売中! 一例)100,000円現金お支払いで、110,000円分のポイントゲット

メガアウトレット 千歳店 Instagram

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!

ちとせモール 2階 セイコ・マート ツリハドラッグ ヨシヨシ 千歳駅前郵便局