



動画でみる
患者さんのための
糖尿病ガイド

今日からはじめてみませんか？ 糖尿病の運動療法



「糖代謝異常妊婦のための マタニティエクササイズ」

フィットネスインストラクター 國枝 ゆり 先生

普段の生活に、無理せず運動を取り入れていきましょう。
運動療法の「解説」と「実践」を、動画でわかりやすくご紹介いたします。

～まずは準備運動～

① ストレッチ、準備運動 (再生時間5分19秒)

URL : http://www.dminfo.jp/pc/undou_movie/dr_kunieda_movie01.xhtml



～マイナートラブル解消のために～

② 妊娠中のマイナートラブル 解消の運動 (再生時間3分30秒)

URL : http://www.dminfo.jp/pc/undou_movie/dr_kunieda_movie02.xhtml



③ 産後のマイナートラブル 解消の運動 (再生時間4分23秒)

URL : http://www.dminfo.jp/pc/undou_movie/dr_kunieda_movie03.xhtml



～ダイエットのために～

④ 脂肪燃焼・有酸素運動 (妊娠中のダイエット目的)

(再生時間4分10秒)

URL : http://www.dminfo.jp/pc/undou_movie/dr_kunieda_movie04.xhtml



⑤ 脂肪燃焼・有酸素運動 (産後のダイエット目的)

(再生時間3分56秒)

URL : http://www.dminfo.jp/pc/undou_movie/dr_kunieda_movie05.xhtml



「はじめよう糖尿病の運動療法!健康へスタートアップ!」は、「患者さんのための糖尿病ガイド」に掲載されています。