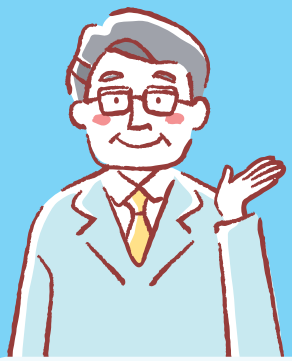


運動編

今日から実践!

糖尿病と診断されたらさっそく始めてみましょう

監修:横浜市立大学 内分泌・糖尿病内科学 教授　寺内 康夫 先生

どうして運動が必要?

運動は、食事や薬による治療とともに糖尿病治療の基本のひとつです。

運動を続けることによって血糖を下げるホルモンである

インスリンの働きが高まり、血糖値が下がることがわかっています。

運動の種類

運動には、有酸素運動とレジスタンス運動、そしてバランス運動があります。

有酸素運動

継続して行うことで、
インスリンの働きがよくなります。

歩行、ジョギング、水泳 など

レジスタンス運動

筋肉の量が増えて
筋力が高まります。

腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、
スクワット など

バランス運動

生活機能を維持・
向上させます。

片足立位保持、ステップ練習、
体幹バランス運動 など

日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2020-2021, p.54, 文光堂 2020 より作成

それでは、運動をする際に
大切なポイントをみていきましょう!

MSD　Diabetes Solutions™

運動のポイント

ポイントをおさえて、効率よく運動しましょう！

持続時間は 20分以上 を目標に
糖と脂質が効率よく燃焼します！

有酸素運動 は週に150分以上
（週に3回以上、運動しない日を2日以上続けない）

週に2～3回の レジスタンス運動 も組み合わせて

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2020-2021, p.54, 文光堂 2020 より作成

運動の単位、「メッツ」と「エクササイズ」

「メッツ（運動の強さ）」や「エクササイズ（活動量）」などの
運動の単位を使って、運動を「見える化」することも有効です。

メッツ ｜ 運動の強さの単位

椅子に座るなど、
安静にしているとき
1メッツ（基準）

歩行などの
軽い動作
3メッツ

エクササイズ ｜ 活動量の単位

メッツ × 分（時間） ÷60
＝エクササイズ

参考：運動所要量・運動指針の策定検討会. 健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～（平成18年7月）.
（https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/07/dl/s0719-3c.pdf）

できることから始めてみましょう！理想的には「1週間に23エクササイズ」です。

何回やる？何分続ける？

あなたのペースで始めてみましょう！

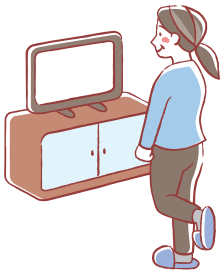
はじめは無理なく「ながら」から、慣れてきたらもう少し目標をアップして「がっつり」チャレンジしてみませんか？

有酸素運動　レジスタンス運動　バランス運動

このマークがある運動は動画でもご紹介しています。詳細は4ページをご参照ください。

Aさん（52歳、主婦）の場合

2.5 メッツ



テレビを見 ながら 片足立ちでバランス運動

例：片足5秒ずつ、5セット

3.3 メッツ

掃除機をかけ ながら 身体を伸ばしてストレッチ

例：1回5分、週3回

2.8 メッツ

座ったままでOK ツイスト運動

例：毎週土日に

Bさん（73歳、退職者）の場合

3.5 メッツ

愛犬と散歩し ながら 大股歩きでウォーキング

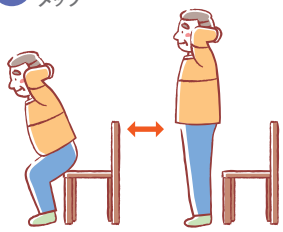
例：1回30分、毎日

2.3 メッツ

テレビを見 ながら 片足立ちでバランスアップ

椅子や机を補助にしましょう
例：片足10秒ずつ、3セット

5.0 メッツ



椅子を使って 簡単スクワット

背筋を伸ばしてゆっくり腰を下ろしましょう
例：10回ずつ、お昼ご飯の前に

Cさん（40歳、会社員）の場合

5.0 メッツ

通勤し ながら 駅の階段でステップ運動

例：毎週水曜日は階段の日

2.5 メッツ

お風呂の前にひと汗！ お手軽タオルストレッチ

例：左右5セット、毎日

4.0 メッツ

壁を使って 簡単うで立て

徐々に距離を離してさらに効果アップ！
例：休み前日に、10回

※メッツは概算です

運動は、かかりつけ医と相談しながら無理せず続けていきましょう。

いかがでしたか？あなたなら、きっと運動を続けられると思います。

あなたの目標を「宣言」してみましょう！

次の診察時までに、わたしは

何を

を始めます。

その運動を、

どのくらい

チャレンジしてみます。

運動スケジュール

月	火	水	木	金	土	日

memo

＿＿月＿＿日　署名:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

動画のご紹介

このリーフレットでご紹介したような「ながら」運動と「がっつり」運動をいくつか動画でもご紹介しています。右のQRコードからぜひアクセスしてみてください。

ながら運動

がっつり運動

MSD製薬 INVENTING FOR LIFE
MSD株式会社
http://www.msd.co.jp/

2020年8月作成
JAN20PA0118