

いきいきだより

Vol. 18
2023. 10

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『紅葉』(下條村) 撮影 新井 洋一

～ようやく秋の気配が感じられる今日この頃ですが
皆さんいかがお過ごしでしょうか？～

今年は猛暑だったので秋がとても待ち遠しかったですね。
紅葉を見にお出かけするも良い、実りの秋で美味しい食べ物を探しに行くのも良い。
ウォーキングや体操などで身体を動かすのはとても良いですね。

10月28日(土)は4年ぶりに病院福祉祭が開催されるようですので是非お出掛けください。

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



有酸素運動と

レジスタンス運動

理学療法士 佐々木 真



皆さんは有酸素運動、レジスタンス運動と聞いて、どんな運動がそれらに当てはまるのかすぐイメージできますでしょうか。

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、水泳などがその代表

格であり全身を使い酸素を消費しながら行う運動です。

レジスタンス運動とは、筋肉にレジスタンス(抵抗)をかける動作を繰り返し行う運動で、腕立て伏せやスクワット、マシンを使った筋力トレーニングがその代表



格といえます。

簡単に言えば、20分でも30分でも続けられるような運動は有酸素運動、1分も続けられないような運動はレジスタンス運動に当てはまります。

平成22年、米国医師会が発行する『Journal of the American Medical Association(JAMA)』という医学雑誌に、2型糖尿病患者さんにおいて、
①有酸素運動のみを行うグループ
②レジスタンス運動のみを行うグループ
③有酸素運動とレジスタンス運動を併用するグループ
④運動を行わないグループ
の4グループに分けて、運

動を実施した研究結果が載せられました。

その結果、一番ヘモグロビンA1cを下げたのは③有酸素運動とレジスタンス運動を併用するグループだったのです。

ちなみに、レジスタンス運動が医師から止められている場合を除き、少なくとも週2回行うことが『米



ブルーライトアップのお知らせ

今年も、世界糖尿病dayに合わせブルーライトアップを行います。

11月6日～11月20日
17:00～22:00
正面玄関前

ております。
毎日ウォーキングすることとはとても素晴らしいことです。レジスタンス運動によって筋肉の量を増やすことで、取り込まれる糖が増え、血糖値が下がること期待されますので、レジスタンス運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。