

栄養だより

平成26年 12月 NO.235

師走の候。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマ**運動の方法・種類について**です。

運動を行う際には

- どのような運動療法が適しているか、主治医と相談しましょう。
- 運動療法の実地は食後 1 時間が望ましいが、実施可能な時間ならいつでも良い。まずは、何時なら運動できるかです。
- 脈拍数 1 分間 100～120 拍以内の運動で、最大酸素増加量(V_{O2max})50%程度。「きつい」と感じたら、強すぎる運動です。
- けがや事故の防止のため、運動前後にはストレッチや準備運動をする。
- 血糖コントロールが不安定な時には、運動を休むか、運動強度と持続時間は控えめにし、血糖の推移を観察します。

※ どの位の運動が適当？

歩行運動では 1回15分から30分間 1日2回(食後)

1日の運動量として歩行は1万歩を目標に

- 運動療法と食事
 - ☆ 運動で消費できるエネルギーはさほど大きくない。食べすぎを運動で補うことはできない
 - ☆ 運動後の空腹感が低血糖のためか気のせいかに注意する
 - ☆ 運動前、運動中、運動後に十分に水やお茶などの水分を取る