

## 運動療法について

リハビリテーション技術課 理学療法士 原田 綾香

運動療法は糖尿病治療三本柱のひとつであり、**有酸素運動**、**筋力強化運動**が血糖管理に効果的です。冬は、寒くて極力外に出たくないなどの理由で運動量が特に落ちやすい季節です。今回は、①サルコペニアと糖尿病との関係②自宅でもできる運動についてご紹介します。

### ①サルコペニアと糖尿病との関係

加齢による筋肉量の低下が、体力や身体機能の低下を招いている状態を「サルコペニア」と言います。**筋肉は身体を動かす役割以外にも糖代謝で大きな役割を担っています**。筋肉量の減少はインスリン抵抗性(インスリンの作用が十分に発揮できない状態)につながります。また、身体活動量が低下することで筋肉での糖代謝が低下します。このように、糖尿病と筋肉の関係は密であり、筋肉内の糖貯蔵量を維持・増加させるためや生活の質を維持するためには運動する習慣が大切です。

### ②サルコペニアを予防しよう

サルコペニアを予防するには運動と栄養が重要です。

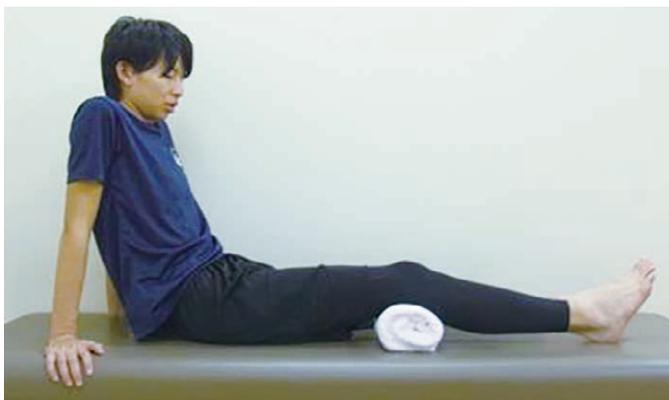
運動に関しては、レジスタンストレーニング(筋力増強運動)を取り入れるのが効果的です。全身の筋肉のうち70%は下半身に存在するため、下半身を中心とした運動を紹介します。

●回数：1日10回×2～3セット ※回数はあくまで目安です。自分の体調に応じて実施しましょう。

#### ★膝や股関節に痛みがあるときの運動



#### 大腿四頭筋セッティング



タオルを丸めて膝の下に置きます。膝の裏でタオルを5秒間押さえましょう。

#### 下肢挙上訓練(SLR)



仰向けで片膝を立てます。反対側の足は、膝を伸ばしたまま10cmくらい上げ、5秒間保持しましょう。

#### ★立って行う運動

#### かかと上げ

椅子や机を支えにして、かかとの上げ下げを行います。**ふくらはぎの筋肉を意識して**行いましょう。



#### スクワット

足を肩幅に開いて膝の曲げ伸ばしをします。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。**ももの前の筋肉を意識して**行いましょう。



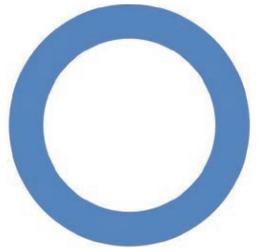
- 机などを支えにして**転ばない**ように注意してください!!
- 息は**こらえず**に行いましょう。
- 痛みがあるときは**無理せず**、主治医に相談しましょう。

# 世界糖尿病デーのイベントを行いました

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。博士の功績に敬意を表し、WHO（世界保健機関）がこの日を世界糖尿病デーとして制定しています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした『ブルーサークル』が用いられています。これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われているシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

当院では、世界糖尿病デーに合わせて院内でイベントを開催し、76名の方が来場されました。来場者に低糖質の手作りおやつをプレゼントし、お菓子を食べる前と後に血糖値を測定してその差をみてもらいました。また、医師・管理栄養士による相談ブースを設置しました。



## 患者さんより

- 普段、血糖値を気にすることがないので、測れて良かった。
  - 血糖値が正常かどうかを無料で相談できて良かった。
  - 低糖質のおやつを手作りできるのがうれしい、自宅で作ってみようと思う。
- などの感想がありました。

日頃忙しく、ご自身の健康管理に意識がいきそびれがちですが、是非この機会に、HbA1cなどの数値を見直して、合併症予防に努めていきましょう。

## ★市販のフィナンシェよりカロリー40%オフ、糖質80%オフ! 紅茶フィナンシェ



### 作り方

- 下ごしらえ
  - ・フィナンシェ型に溶かしバター（分量外）を塗っておく。
  - ・Bを混ぜ合わせふるいにかけておく。
- ① 紅茶はすり鉢等ですりつぶしておく。
- ② 小鍋にバターを熱し泡が出てきて琥珀色に色づいたら火から下ろして、鍋底を冷やし冷ましておく。オーブンを170℃に予熱しておく。
- ③ Aをなるべく泡立たないように混ぜ合わせる。砂糖の粒がとけたらBと紅茶を加え混ぜ、粉気がなくなったら②の冷ました焦がしバターを濾しながら加え、なるべく練らないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 絞り袋に入れてフィナンシェ型に絞り入れ、170℃に予熱したオーブんに10～15分、色良く焼けるまで焼く。焼きあがったら網にとって冷ます。

### 材料(8個分)

|            |          |   |
|------------|----------|---|
| ●卵白        | 2個分(80g) | A |
| ●グラニュー糖    | 20g      |   |
| ●ラカント(粉)   | 50g      | B |
| ●大豆粉       | 35g      |   |
| ●アーモンドパウダー | 35g      |   |
| ●無塩バター     | 70g      |   |
| ●紅茶(すりつぶす) | 2g       |   |

### 栄養価(1個分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 98kcal |
| たんぱく質 | 3g     |
| 脂質    | 8.1g   |
| 炭水化物  | 4.2g   |

## ★市販のスノーボールクッキーよりカロリー15%オフ、糖質55%オフ! スノーボールクッキー



### 作り方

- ① バターは常温に戻し、クリーム状に練る。
- ② オーブンを170℃に予熱する。
- ③ Aを混ぜ、その後バターを入れてまとめる。（捏ね過ぎないように注意する）
- ④ 170℃で15～25分焼く。
- ⑤ 網の上のせて冷ます。
- ⑥ 粉糖をまぶす。

### 材料(約30個分)

|            |     |   |
|------------|-----|---|
| ●大豆粉       | 70g | A |
| ●片栗粉       | 30g |   |
| ●アーモンドプードル | 40g |   |
| ●ラカント(粉)   | 40g |   |
| ●有塩バター     | 65g |   |
| ●粉糖        | 10g |   |

### 栄養価(3個分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 94kcal |
| たんぱく質 | 3g     |
| 脂質    | 6.6g   |
| 炭水化物  | 5.8g   |

