



DCT 通信 vol. 7

糖尿病に対する運動の効果

運動をすることによって筋肉への血流が増えるとブドウ糖がどんどん細胞内に取り込まれて血糖値が低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉量が増えるとインスリンの効きが良くなり、血糖値が下がりやすい身体になります。

どんな運動がいいの？

〔運動の種類・回数・頻度〕

・有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、エアロバイク など

1回 20～60分 週3回以上、できれば毎日

・筋力トレーニング

スクワット、腕立て伏せ、膝伸ばし など

10回×3セット 週3回程度（2日に1回程度）



〔運動の時間帯〕

基本的にいつおこなってもOK（食後は30分～1時間程度空けると良い）

血糖値を下げる薬を服用している方は低血糖にならないように、食前や服用直後は避けるように注意しましょう。

〔運動の強度〕

中等度の強度（ややきついと感じる程度の強度）

運動時に目安にする脈拍数

→ $[\text{最大心拍数}(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}] \times \text{運動強度}(0.5) + \text{安静時心拍数}$

例：50歳 安静時心拍数 60回の場合 $[(220 - 50) - 60] \times 0.5 + 60 = 105$ (回/分)

糖尿病の運動についてご不明な点があれば、

理学療法士・作業療法士にご相談ください。（2025/10月作成）