

自宅でできる糖尿病の運動療法

糖尿病の治療の3本柱の1つとして運動療法があります。糖尿病の運動に適しているのは有酸素運動と呼ばれる全身の筋肉を動かす運動です。糖尿病の運動は継続して行くことが大切です。

頻度: 毎日 !! 効果を出すためには最低でも隔日は必要です。

時間: 20分～30分程度

運動の強さ: 少しきついと感じる程度

運動の種類: 下記にお薦めの運動をご紹介します !

屋外での運動



ウォーキング



サイクリング

屋内での運動



ラジオ体操

足踏み運動



左右交互に足を上げる

※自宅で出来る筋力トレーニングについては
「自宅でできる股関節、膝関節の筋力運動」をご参照ください。