

## 運動（レジスタンス）

運動には、『有酸素運動』と『レジスタンス運動』があるのをご存じでしょうか？

9月にお伝えしたウォーキングは『有酸素運動（酸素を使い、比較的軽めの負荷を長時間継続して行う運動 心肺機能や代謝向上に効果あり）』の代表です。今回は『レジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動 筋力や筋肥大を促す効果あり）』についてです。

筋肉に負荷をかけることで、筋肉の発達や持久力の向上が期待できます。とは言え、ジムに通うには時間はない、費用も結構かかる、、など障害は多いと思います。

抵抗（レジスタンス）をかける対象や負荷量によって、スクワット、腕立て伏せ、ダンベル体操などがあります。



例えばスクワット

スクワットは、体幹が鍛えられ、基礎代謝が上がり、血流が良くなります。バリエーションが豊富で、筋肉にかかる負荷や得られる効果が違います。

<ノーマルスクワット>

- 1.足を肩幅に開きしっかりと床につけ、背筋をまっすぐに伸ばし両腕を胸の前で組む
- 2.腹筋に力を入れつつ、お尻を後ろに突き出すように太ももが床と平行になるまで下げる
- 3.ゆっくり戻す

<椅子スクワット>

- 1.椅子に座る
- 2.腕を前に伸ばして体を前傾させながらゆっくり立ち上がり全身を伸ばす
- 3.ゆっくりと腰を落とし椅子に座ります



沢山のスクワットの中からできるスクワットを探してみましょう！

糖尿病の方は、

『レジスタンス運動』を続ければ、筋肉量や筋力が増加し、インスリン抵抗性が改善し、インスリンの効きやすい体になっていきます。

さらに、『有酸素運動』は、全身の筋肉を使うことで、血糖値が短時間で下がり、コレステロールや中性脂肪、体脂肪を減らすことができます。