

今年こそは始める運動療法 これなら続けられる！ 毎日できる運動習慣



みなさまこんにちは。今回は運動療法についてです。
みなさまもご存知と思いますが、血糖コントロールにとって運動療法は大変効果的です。
といってもなかなか運動までは出来ないというのがみなさまの本音ではないでしょうか。
私もいつも三日坊主でなかなか継続することができません。そこで今回は運動療法のハードルをぐっと下げて
毎日の生活の中でできる、体の動かし方をご紹介します。今年こそは運動を！と覚えておられる方、ぜひ挑戦してみてください

準備

まずは運動前の準備から
といっても準備体操のことではありません。ここでお伝えするのは心の準備です。

<心の準備>

やらなきゃ！必ずしなければいけない！という気持ちを捨てましょう。
これはとても大事なことです。続けなければと思うばかりに、無理をして挫折したり、毎日10000歩など
目標設定が高すぎて継続、実行できないというのはよくあることです。
全くやらないより少しでも動いた方がいい。高い目標や厳しい自己管理ではストレスもたまります。
ゆるゆると気がついたときに動いてみる。そんなゆつくりとしたペースで長く続けるのが血糖コントロールには最適です。
運動療法に向けてまずは頑張り過ぎない、ゆったりとしたところの準備をしましょう。



頑張らない運動療法1 ちょこちょこ筋トレ

筋肉は運動をしなくてもエネルギーを消費しています。
つまり筋肉をつけると何もしなくてもエネルギーが消費され、脂肪がつきにくい体になるわけです。
さらに、定期的に筋トレをすることにより代謝をよくして、血糖コントロールにもよい効果
を与えてくれるのです。そこで、ご自宅で簡単にできる筋トレをご紹介します。



まずはつま先立ちから。背筋を伸ばして10秒間かかとを上げます。
足の裏側の筋肉が鍛えられるのと同時に血行が良くなりむくみの解消にもつながります。
歯磨きしながら、お料理の合間に、信号待ちやバスの中で、気付いたときにつま先立ち。慣れてきたら時間を
長くしてみましょう。私は通勤電車の中で実践しています。

続いての運動は仰向けになって膝を立てて、お尻を持ち上げます。できる方はそのまま5秒キープしてください。
お尻と背中側の筋肉が鍛えられます。これは寝転がってテレビを見る方にお勧めです。
もうひとつは仕事や家事の合間に足首をぐるぐる回す。あるいは手首をぶらぶら動かしたり、肩を上下に動かしたり
してみてください。これだけでも結構な運動量になります。
大切なのは、体を動かすことを意識することです。私はこの運動を始めてから、ダラダラと過ごす時間が減りました。
ちょっとテレビをみたり、バスを待ったり、レジに並んだり、そんな時間を筋トレの時間として有効活用
してみましょう。

頑張らない運動療法2 ウォーキングは10分から。

10分でもいいの？と思われる方もいるかもしれませんが、10分でも血糖値は下がります。

ウォーキングを含む有酸素運動は血糖値をダイレクトに下げられる効果があります。

とはいえ、毎日ウォーキングの時間を確保するのは容易ではありませんね。

そこでウォーキングではなく、日常的にちょこっと歩くというふうを考えてみてはどうでしょうか。

エレベーターではなく階段を使う。車で行っていた近所へのお買い物物を徒歩で行ってみる。男性の方なら奥様の

お買い物と一緒に歩く。これらも積み重ねれば立派な運動になります。

可能な方は歩いた後に血糖値を測ってみてください。血糖値が下がっているはずですよ。



頑張らない運動療法3 お風呂Timeを味方につける。

お腹がポッチャリ・ブヨブヨ。それはリンパの流れが滞ったことによるむくみが原因かもしれません。

そんな人には、お風呂で簡単にできる「お腹つまみほぐし」！これでリンパを流してサイズダウンしましょう。

お風呂でマッサージの利点

【1】むくみが取れてすぐにサイズダウンが期待できる

【2】単にマッサージするのではなく、一緒に筋肉も動かすので、代謝も上がりやすくなる

浴槽の中に座り、両脚の膝とかかとをつける。

お腹の皮膚とその奥の脂肪をつかみながら、膝を左右に15cmほど、10回揺らす。つまむ位置は、へその右下から

始めて時計回りに5カ所。約一分ほど行います。リンパの流れが良くなりお腹周りがスッキリします。

その他、ふくらはぎや足の裏も揉んでみて下さい。むくみがとれるのと同時に足の色や状態を観察でき一石二鳥です。



まとめ

今回は簡単にできる運動について少しご紹介してきました。

ここに書いてあること以外でも簡単な運動はたくさんあります。

大切なのはからだを動かす習慣をつけることです。

今日から少しずつ始めてみませんか。体の変化を実感できることでしょう。

