

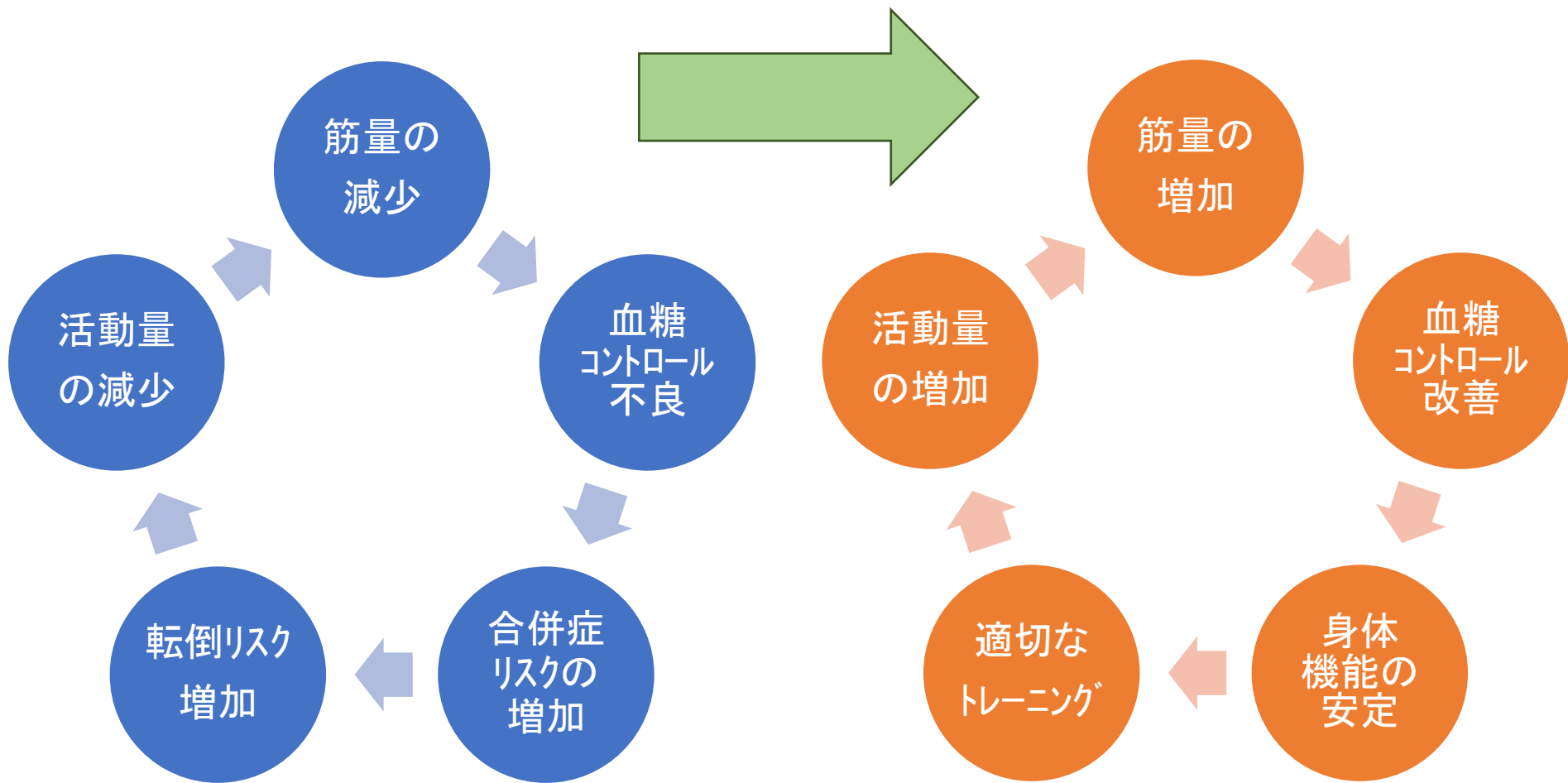
「貯筋」で健康サイクルへ！

- 筋は糖をためることができる器官です
- 筋の量が不十分だと血糖コントロールが悪化します
- 加齢とともに筋量は低下します
(20歳の頃に比べ、80歳では下肢筋量約30%の低下^{*1})
- 糖尿病の方は筋量が減少しやすいと報告されています^{*2}
- 血糖コントロールが不良な方はサルコペニアになりやすいと研究結果が出ています^{*3}
- 適切な筋力トレーニングにより、糖尿病や高齢の方でも筋肉を増やすことができます

*1 谷本芳美ほか.日本人筋肉量の加齢による特徴.日本老年医学会雑誌 2010;47(1):52-57

*2 Yu Hirata, et al. Hyperglycemia induces skeletal muscle atrophy via a WWP1/KLF15 axis, *JCI Insight*. 2019;4(4):e124952.

*3 舘友基ほか.高齢2型糖尿病患者におけるサルコペニア有病率と血糖コントロールの関連性.理学療法学Supplement. 2017;2016(0), 1473.



運動習慣を身に付け、筋量を増やし健康サイクルを目指しましょう！

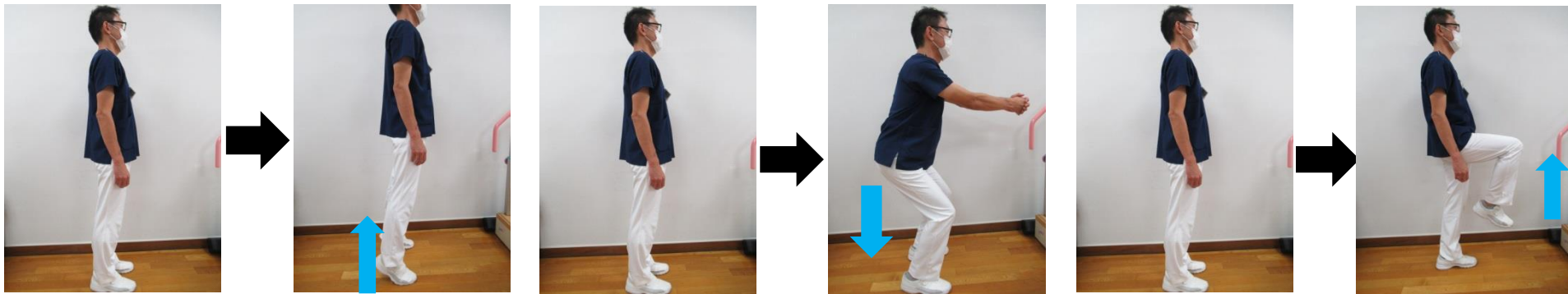
筋力トレーニング例

道具を使わず手軽にできる運動を紹介します

① カーフレイズ
1秒かけて踵を上げ、
1秒かけて踵を下ろす
10回×2set程度から始め、
慣れたら～20回と回数を増やす

② スクワット
5秒かけて腰を下ろし、
5秒かけて元に戻る
10回×2set程度から始め、
慣れたら～20回と回数を増やす

③ 太もも挙げ
1秒かけて太ももを腰と平行になるくらい挙げ1秒かけて元に戻す
20回×2set程度から始め、
慣れたら回数を増やす



※一度に無理をせず、週に2～3回継続して行うようにしましょう

※転倒予防のため、ふらつく場合は壁や手すり支えながら行いましょう

※痛みが出る場合は中止する、回数を減らすなどしましょう

※糖尿病の方は主治医に相談の上、実施して下さい

その他トレーニング例

サルコペニアの予防・改善には、筋トシの他、バランストレーニングや有酸素運動を組み合わせるとよいとされています

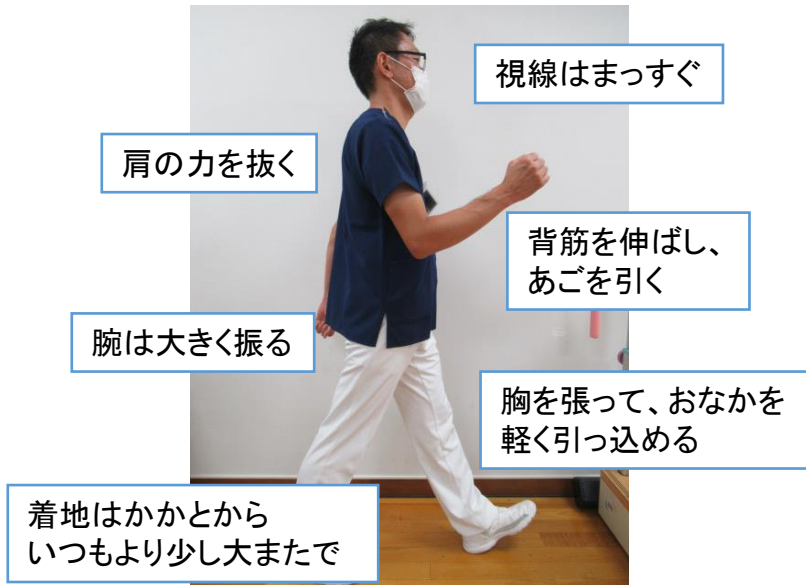
① 片脚立ち

両目を開けて片足を5cmほど上げる。バランスが悪い場合は壁などに手をつける。左右1分ずつ×3set 3回/日



② ウォーキング

30分/日程度、6,000~8,000歩/日を目安に。可能であれば、途中で早歩きを取り入れて下さい。



この他、階段を3分目標に昇降するのも効果的な運動です。食後1時間程度に実施すると、食後高血糖を抑えられさらに効果が期待できます。