

2023年10月1日（日）

かしわ元気塾「日々の食事と運動にあり！ー糖尿病予防ー」

# 自宅でできる運動

北柏訪問看護ステーション

理学療法士

長谷川 俊行

# 日本理学療法士協会



[理学療法ハンドブック | 理学療法士を知る  
| 公益社団法人 日本理学療法士協会  
\(\[japanpt.or.jp\]\(http://japanpt.or.jp\)\)](#)

理学療法ハンドブック



[https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/handbook/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/)

# 自宅でできる運動療法

## 運動を行う際の注意

- ・薬物療法中は食前の運動は控えましょう
- ・痛みがある時は速やかに中止し、理学療法士、医師などに相談しましょう
- ・P5、P6 の症状があるときは早めに医療機関に相談しましょう

## 有酸素運動

一日あたり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。

### ●自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。家の中で行う時には好きな音楽を聴くのも良いです。



### ●踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



### ●ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



## 筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。  
10回1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう。

### ●ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くとよいです。



### ●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



### ●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



# 筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。

10回1セットから始め、可能であれば**3~4セット**を目安に行いましょう。

## ●ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで**3秒間**止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くとよいです。



## ●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

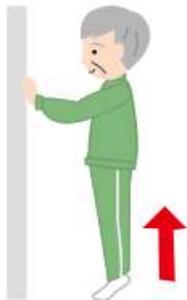


お尻を少し前に出して座ります。矢印の方向に腰を上げるように力を入れます。実際にお尻は椅子からはなしませんお尻に力が入ります。

## ●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



かかとをあげます

# 座りながら

# 筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。

10回1セットから始め、可能であれば**3~4セット**を目安に行いましょう。

## ●ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで**3秒間**止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くとよいです。



片膝を立てて寝ます。片方の膝をゆっくりとまっすぐにあげます。

## ●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



両膝をたてて寝ます。お尻をゆっくりと持ちあげます。

## ●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



両膝を立てて寝ます。かかとをあげます。

# 日常生活の中での工夫

## 「生活活動」が重要

### 生活活動：普段の生活活動で消費されるエネルギー

特別にスポーツなど運動すること以上に、普段の生活で活動的にすることが重要です。



部屋を整理する  
リモコンなど頻回に使う物を  
少し遠くに置いたりする

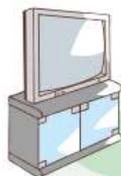


通勤を自転車や徒歩に変える  
バスや電車を一駅前で降りて歩く  
駐車場は少し遠くの場所を選ぶ

なるべく  
階段を使う



床拭きを  
モップから  
雑巾に変える



テレビを観ながら運動をする  
立ったままテレビを観る



バスや電車では  
なるべく立つ

洗濯や掃除中に  
膝の屈伸運動  
などを取り  
入れる

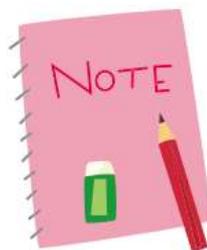


## 自己管理の工夫

### 記録をつける

食事内容や体重・血圧・血糖自己測定(SMBG)※の結果はもちろん、運動に関しても実施日や内容を記録することが大切です。

※1型糖尿病やインスリン治療中の2型糖尿病、糖尿病合併妊娠あるいは妊娠糖尿病で主に推奨されています。



自己記録表(ノート)を用いて  
食事や運動などに関して記録する



アプリや歩数計を使う

### 目標を立てる

いきなり大きな目標を立ててもなかなかうまくいきません。まずは日常生活の中で無理のない目標に設定し、成功体験を積み重ねていきましょう。

