



食後の運動について

糖尿病における「食後の運動」は、単なるカロリー消費以上に血糖コントロールに直結する重要な介入です。食後の運動は食後血糖値や1日の血糖コントロールの改善に有効です。また、食前の運動よりも食後に運動した方が食後の血糖値が改善されます。

運動のタイミングは？

食後すぐの運動が食後の高血糖の改善に有効です！

2型糖尿病にかかわらず、食前・食後運動による食後血糖値への影響を調査したところ食後60分以内の運動より**食後すぐ(0~29分)**に運動すると効果が大きかったとの報告があります。

※**運動は食後できるだけ早く行う**と食後の高血糖値への効果が高く、食事と運動の間隔が長くなると血糖値への影響は低くなる可能性があります。

Tobias Engeroff, et al. After Dinner Rest a While, After Supper Walk a Mile? A Systematic Review with Meta-analysis on the Acute Postprandial Glycemic Response to Exercise Before and After Meal Ingestion in Healthy Subjects and Patients with Impaired Glucose

食後どんな運動をしたらいいの？

食後は、座らずに立って過ごしましょう。
歯磨き中にスクワットやカーフレイズ、足踏み運動などもよいでしょう。
※食後直後の激しい運動は控えましょう。

ながら運動

歯みがき + カーフレイズ



ハーフスクワット



足踏み運動



運動療法で大事なことは、継続することです！！

最初は楽にできるところから始めて、毎日つづけられそうな負荷を自分で見つけて継続する事が重要です。
(理想は楽である~やや楽である程度)慣れてきたら徐々に回数や強度をあげていきましょう