

—筋肉を味方につけるレジスタンス運動のすすめ—

筋トレともいわれるレジスタンス運動は糖尿病の運動療法の一つ、自分の体の重さを使って行う自重運動です。これは糖尿病と向き合う中高年の方々こそ、しっかりと恩恵が受けられものです。

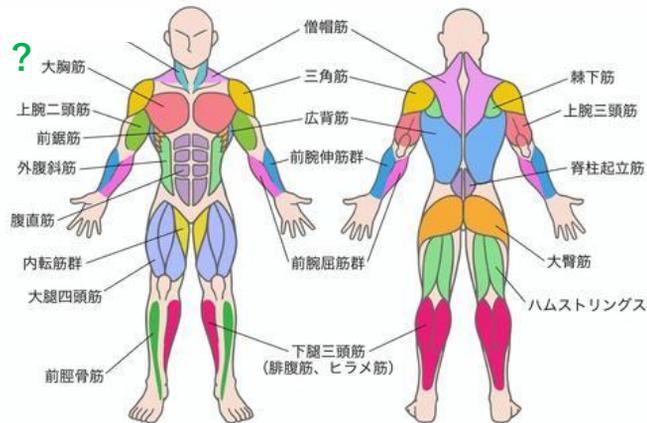
人体の中で最も糖を消費している器官は「筋肉」です。筋肉を使うこと、また筋量を維持・増強することで、血糖を効率よく取り込みやすい体になります。大きな筋肉を使って効率的な運動効果を出しましょう。

Q 身体の中で最も大きな筋肉はどこでしょう？

こたえは、太ももの前（大腿四頭筋）です。次に太ももの後ろ（ハムストリングス）、おしり（大殿筋）で、これら三大筋は何れも下半身にあります。

下半身を使う筋トレのおすすめのメニューは次のページを見て下さいね。

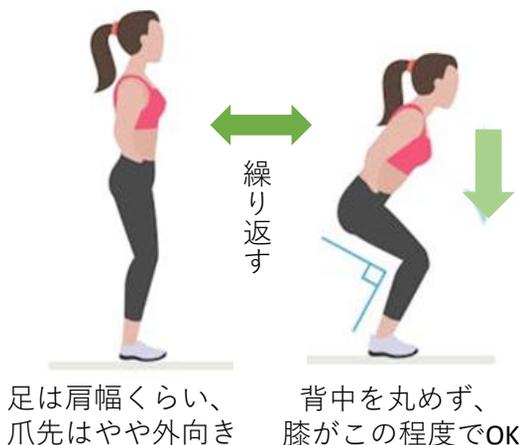
“膝伸ばし” “腿上げ”
“ランジー” “スクワット”



大切なのは、無理なく、続けられる形で始めること。例えば、椅子を使ったり、壁に手をついた軽いスクワットやハーフのしゃがみ程度のスクワットでも効果があります。回数も10回を1日2~3セットから始めて、少しずつ慣れていけばよいですね。

<ハーフ・スクワット>

<椅子を使ってスクワット>



椅子を使うほかに、壁に手をつけて行うハーフスクワットも、初心者にも無理なく始められ、太ももやお尻を効率的に鍛えることができます。

レジスタンス運動は、皆さんの体に備わる“治す力”を引き出す方法の一つです。ぜひ、大きな筋肉を使ってあなた自身の力で健康体をつくっていきましょう。

—大きな筋肉を使った筋トレメニュー—

膝伸ばし

使う筋肉：
太ももの前



膝を伸ばしたまま3~5秒
止め、ゆっくり下ろす。

腿上げ

股関節の前、
太ももの前



膝が90度になる
くらいまで上げ、
ゆっくり下ろす。

椅子を使った腿
上げもOKです。

ランジー

太ももの前・後
、おしり、ふくらはぎ



片足ずつ踏み出す。



スクワット(基本)

太ももの前、おしりの
筋肉を使います

足は肩幅くらい、
爪先はやや外向き



背中を丸めず、
膝が90度くらいまで