



◆運動の秋！

これから冬に向け、代謝が高まるこの時期に運動を始めてみませんか？今回は運動の中でも筋力トレーニング（以下筋トレ）についてお話しします。

◇糖尿病予防にも効果あり！？

運動をするときには筋肉が使われ、それによって筋肉内の糖が消費されます。その補充のために血液中から筋肉内に糖が取り込まれ、それによって血液中の糖濃度が低下するのです。

◇運動の効果は2段階

この効果は、運動中はもちろん、運動後も続きます。運動の種類や強度、長さなどにもよりますが、

運動後12〜72時間程度持続すると言われています。これを急性効果といいます。

一方、慢性的な効果は、急性効果がくりかえされることによって生じるもので、定期的に運動を行い、それを継続すると、インスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）が改善され、それによって血糖の上昇が抑えられ、糖尿病の予防・改善につながるのです。

◇筋肉が減ると糖尿病に！？

筋トレが血糖を改善するのは、前述したように運動によって血液中から筋肉への糖の取り込みが促進されるためです。血糖の80%以上は筋肉内に取り込まれることがわかっており、糖の大半は筋肉で消費されます。したがって筋肉が減ると糖の取り込みが悪くなり、糖尿病のリスクが増大することになります。

◇有酸素運動と筋トレの併用がベスト！

有酸素運動と筋トレの両方を行うと糖尿病予防の効果が高まるという結果があります。

有酸素運動は1回あたり30分程

度の軽く汗ばみ、息が上がる程度のウォーキングや速歩を。また、筋トレについては、だいたい10〜15回続けることができるレベルの強度を全身まんべんなく鍛えるのがよいとされています。

ゆっくり椅子から立ち上がる、3〜5秒かけて起き上がる腹筋（上体起こし）、四つん這い姿勢から対角の手足を持ち上げるなどの筋トレを週2〜3回、息を止めないで行うようにしましょう。

また、器具を使った筋トレもお勧めです。ふれあい健康センターのトレーニング室には、筋トレや有酸素運動ができる器具があります。天候が悪い時期や冬場の運動にぜひご利用ください。

健康福祉課 保健グループ



ふれあい健康センター内、トレーニング室のご案内

利用できる人： 剣淵町内在住の町民

利用できる日： 月～土曜日

利用時間： 月曜日～金曜日 8時30分～12時、13時～17時

土曜日 10時～12時、13時～17時

水曜日のみ 夜間 17時～20時

設置器具： マシーントレーニング（自走式ウォーカー、エアロバイク、筋力トレーニング用マシンなど）、健康遊歩道、脳年齢測定、体組成計など