

これからの毎日を健やかに

～無理のない運動習慣がもたらす未来～

有限会社ダックススポーツ

1 糖尿病予防の要は「運動の継続」にあり

これからの生活で、何よりも意識していただきたいのが「運動を継続する」ということです。

ご存知かと思いますが、糖尿病という病気は、一度数値が改善しても安心して生活習慣を戻してしまえば、再び血糖値は上昇し始めます。この病気に置いて、薬や食事療法と同じ位、あるいはそれ以上に重要なのが、日々の身体活動です。

なぜ「継続」が不可欠なのでしょう。それは、運動によって高まったインスリンの感受性（インスリンが効きやすい状態）は、数日運動を休むだけで元の低い状態に戻ってしまうからです。

つまり、運動による治療効果は「貯金」が出来ないのです。

だからこそ、週末に一度だけ激しい運動をするよりも、毎日少しずつでも体を動かし続ける「習慣」こそが、糖尿病予防と改善の最大の武器となります。

2 運動がもたらす驚くべき効果

運動は、血糖値を下げるためだけの手段ではありません。
継続的な身体活動は、私たちの全身に計り知れない恩恵をもたらします。

まず挙げられるのが「血管の若返り」です。適度な運動は血管内皮機能を改善し、動脈硬化のリスクを劇的に下げてくれます。これは糖尿病の合併症である心疾患や脳血管障害の予防にもつながります。

また、精神面への効果も無視できません。リズム運動や適度な負荷の運動は、幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を促し、自律神経を整えます。退院後の不安や、病気に対するストレスを和らげ、質の高い睡眠ももたらしてくれます。
さらには、筋肉量が増えることで基礎代謝（人間が生きているだけで消費するエネルギー）が上がり、転倒しにくい強い足腰が手に入り、太りにくく、痩せやすいからだが入ります。運動はまさに「天然の特効薬」なのです。

3 運動を怠ることで忍び寄る「負の連鎖」

逆に、運動を全く行わないという選択をした場合、私たちの体には静かなる危機が迫ります。

まず、筋肉量が減少し、糖を代謝する力が落ちてしまいます。その結果、血液中の余分な糖が行き場を失い、血糖値が慢性的に高い状態になってしまいます。

さらに恐ろしいのは、筋力の低下による活動量の減少です。歩くのが億劫になれば、外出が減り、気分が塞ぎ込み、さらに活動が低下するという「フレイル（虚弱）」の負のスパイラルに陥ります。

気付かぬうちに骨密度も低下し、少しの段差で転倒するリスクも高まります。糖尿病の管理が困難になるだけでなく、自立した生活そのものが脅かされる未来を避けるためにも、体を動かすことを放棄しないようにしてください。

4 安全に継続するためのポイント

では、どのように継続していけばよいのでしょうか。それが一番の悩みだと思います。『運動が良いのは分かっているけど』『三日坊主になってしまう』という方が多いと思います。

でも、簡単に考えて大丈夫です！

大切なのは「無理をしすぎないこと」と「体調を観察すること」です。まずは、「昨日よりもプラス五分だけ多く歩く」や「昨日よりもプラス三分だけ立つ時間を長くする」や「一駅分だけ歩く」といった小さな目標から始めてください。

運動中には次の点に注意が必要です。

一. 運動前後の準備運動と整理運動。

これを怠ると、心臓や関節への急激な負担となります。

二. 体調不良や極端に血糖値が乱れている時は、迷わず休む勇気を持つ。

三. 水分補給を欠かさないこと。自宅でも熱中症になってしまいますし、脱水症状により、かえって体調を崩してしまうことに繋がります。

四. 自分の今の体調と「会話」しながら息が弾むけれど、笑顔で会話できる強度を保つようにしましょう。

5 自宅でも簡単にできる！おすすめ運動

①椅子に座って足踏み運動



1. 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。
2. 両膝を交互に、ゆっくりと胸に近づけるように上げ下げしましょう。

効果. 腹筋と太ももの筋肉が使われて血糖値の安定に役立ちます。

②かかと上げ（カーフレイズ）



1. 椅子の背もたれにつかまって立つ。
2. ゆっくりと真上に伸びるようにかかとを上げ下げしましょう。

効果. ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、血流を促す重要な筋肉です。ここを刺激することで、全身の代謝が活発になります。

③壁腕立て伏せ



1. 壁から少し離れて立ち、両手を肩幅より広めに壁につける。
2. 両手の間に胸を近づけ、元の姿勢に戻ります。

効果. 胸や腕の筋力を向上させることによって、起き上がる動作のしやすさや代謝を上げることに繋がります。

④椅子腹筋



1. 椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかり腕を組む。
2. 足が床から離さずに、お腹を覗き込むように体を起こす。

効果. 腹筋の強化はもちろんのこと、体幹の強化に繋がり、姿勢が改善されるため、腰痛予防・改善にも繋がります。

6 最後に

運動は、一生継続く自分自身への投資です。今日という一日を、より健康で、より充実したものにするために、ほんの少し体を動かしてみませんか。

前にも書いてありますが、「いつもより少し遠回りする」「歩きやすい時間帯に近くの公園まで行って戻る」「自宅で出来る運動を一日十回だけやる」など、本当に小さいことで構いません。

その小さな一歩が、何年後かのあなたの力に変わり、あなたを必ず健康にしてくれますので、少しずつ続けていってください。

2026.7.11 札幌創成会 『糖尿病患者の集い』～運動療法～ 萬田記念病院 3階 患者様食堂



7月11日（土）創成会主催
「自宅でもできる健康」が萬田記念病院患者様食堂で開催されました。総勢16名の参加がありました。

糖尿病におけた運動療法

この度は糖尿病に向けた運動療法講習に参加させていただき誠にありがとうございました。
理学療法士として運動指導を行う中で、特に筋力トレーニングの指導法において大変多くの知見を得る事ができました。
大筋群を効率よく、刺激する種目の選定はもちろん、安全かつ効果的なフォームの教え方や患者様が自宅でも正確に再現できるような具体的な声掛け、実演による指導技術は非常に参考になりました。
また、無理なく継続できる負荷量の調整や、モチベーションを維持させる関わり方の重要性を再確認致しました。
今後は今回学んだ指導のアプローチを日々の臨床に活かし、患者様が安心した主体的に運動を続けられる様に努めてまいります。

萬田記念病院 リハビリテーション科 関 駿太郎