


# 糖尿病治療 の キ・ホ・ン

## 運動療法編

【監修】

東京都済生会中央病院  
糖尿病・内分泌内科  
部長 河合俊英 先生

- 1 「運動しなさい」と言われても、どうしたらいいのかわからないなあ・・・。
- 2 運動療法で、注意すべきことってあるのかな？



+10(プラス・テン):  
今より10分多く  
からだを動かそう\*

公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済

※健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)  
厚生労働省「e-ヘルスネット情報提供」より



# 1 今より10分多くからだを動かすこと「+10(プラス・テン)」を毎日積み重ねていくことが、運動療法になります。

## 1段目:気づく！

からだを動かす機会(いつ?どこで?)は身の回りにたくさんあることに、まずは気づくことが大切です。

### いつ?

じっとしている時間があれば、ウィンドウショッピングや犬の散歩など、外出するようにしましょう。

### どこで?

家の近くを見直してみれば、実は散歩やサイクリングに適した公園などがあります。



## 2段目:始める！

「いつ」「どこで」「どんなこと」でもよいので、今より10分多くからだを動かすこと「+10(プラス・テン)」を始めましょう。

エスカレーターの代わりに階段を使う、通勤方法をバスから自転車に変更してみましょう。



## 3段目:達成する！

+10(プラス・テン)を積み重ねて、目標の運動量を達成しましょう。

目標としては、1日あたり160~240kcal程度のエネルギー<sup>\*</sup>を+10(プラス・テン)を積み重ねて消費しましょう。

※歩行の場合は、1日約8千~1万歩。



### ■ 100kcal消費する運動と時間(体重60kgの場合)

運動の強度	内容	時間
軽い	軽い散歩	30分前後
やや強い	ウォーキング(速歩)	25分前後
	自転車(平地)	20分前後
強い	ジョギング(強い)	10分前後
	自転車(坂道)	10分前後
激しい	水泳(クロール)	5分前後

## 4段目:つながる！

家族や友人などと一緒にからだを動かす(家族や友人とつながる)ことで、より楽しく運動を続けることができます。

家族と一緒に運動することで、喜びを分かち合え、運動を続けることができます。

自分の好みに合った運動を選び、運動仲間をみつけて楽しみながら運動を続けましょう。





## 2 運動療法の注意点

まずはメディカルチェックを受けましょう。運動療法を継続中にも定期的なメディカルチェックが必要です。



運動による悪影響や事故を防ぐため

最初は、足にフィットしたシューズで散歩などの軽い運動から始め、徐々に長く強めの運動にしていきましょう。



軽い散歩

ウォーキング(速歩)  
1日2回、1回あたり25分程度

低血糖に注意してください。特に空腹時の運動は避けてください。



疲れているときなどは、無理に運動する必要はありません。目標にとらわれすぎず、気楽に続けることが大切です。



運動量を増やしてエネルギーの消費量を上げるのは大変です<sup>※</sup>。  
食事療法をしっかり行い、運動療法を続けましょう。

<sup>※</sup> 運動療法の主な目的は、インスリン感受性を改善することです。