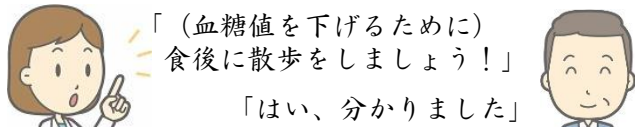


## 噂の検証 号外 ご存知ですか!? 『ニコッ糖チャレンジ』 その1

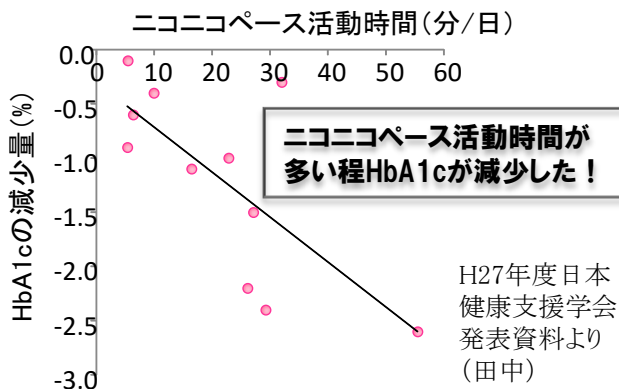
糖尿病は、合併症や透析など重症化の危険性があり、治療費が高騰するだけでなく、ご本人の生活の質の低下を招く疾患です。様々な予防法の開発や対策が講じられていますが、決定打にはなっていないのが現状です。そこで今回、10年以上かけて開発してきた糖尿病に特化した特別支援「ニコッ糖チャレンジ」をご紹介します。

○ ただ歩けば良いんですよね? 残念、違います  
よくある保健指導では…



という支援がなされています。

しかし、ニコッ糖チャレンジの結果によると…



糖尿病の指標となるHbA1cの低下と関係があったのは、1日歩数やよく推奨される3メッツ以上の活動時間ではなく、ニコニコペース活動時間のみでした。

○ ニコニコペース活動時間がカギを握る!?

ただ歩くよりも、運動の強さを意識して歩く方が効果的ということが分かりました。

事実、糖尿病診療ガイドライン2016の運動療法でも…

「頻度はできれば毎日、少なくとも週に3~5回、中等強度※の有酸素運動を20~60分間、計150分以上行うことが一般的に勧められる」

※中等強度とは脈拍数を「 $138 - \text{年齢} \div 2$ 」に調節する、ニコニコペースの強さです

と、運動の強さの重要性が示されています。

「でも、HbA1cが下がったのは、その期間だけじゃないの?」との声が聞こえてきそうですが、このニコッ糖チャレンジは、終了3ヶ月後もHbA1cが良好な状態に保たれていたことを確認済みです。

では、ここで問題です!

食後の血糖値の上がりすぎを防ぐために食後に運動することが勧められていますが、こでも運動の強さが鍵を握るのでしょうか?

正解は…。次号でお伝えします! お楽しみに♡

## 今月の三分体操

### —ピラティス基本① 仰臥位で体幹トレーニング—

#### 1. ニュートラルポジション+呼吸



脚は骨盤の幅にし、膝とつま先はまっすぐ正面へ向ける。

腰椎と床の間隙間は指1本分が目安で、顎を軽く引き、顎と首の間はこぶし1個分が目安。

呼吸は鼻から吸って、口から吐きます。腹は膨らませず締めたまま、肋骨が横に広がるようにする(胸式ラテラル呼吸)。3秒で吸って、ため息をつくように3秒で吐き切り、繰り返す。

#### 2. トランクカール

指導員 S.K



「1.ニュートラルポジション」の姿勢から、息を吐きながら膝頭を見るように体を起こし、息を吸いながら体を戻す。ニュートラルポジションが崩れないように繰り返しましょう。

#### チャレンジ



手を頭の後ろで組み肘を開いたまま体を起こす。



股関節と膝を90度に曲げたまま、体を起こす。

反復回数は1セット10回とし、1~3セット繰り返し行ってみましょう