

## 噂の検証 号外 ご存知ですか!? 『ニコッ糖チャレンジ』 その2

前回、糖尿病の指標となるHbA1cの低下には、ただ歩くよりも、運動の強さを意識して歩く方が効果的であることをお伝えしました。今回は、運動のタイミングについて、見ていきましょう。

○ 本当に糖尿病の方には食後の運動が良いの？

### 食前でも良いと思う



「食前に運動すると食後の血糖値の上昇を抑えられる※と聞いたことがあるよ。」  
※糖を取り込むインスリンの効き目がよくなるため

### やっぱり食後が良いと思う



「運動で糖を使って血糖値が低下するから、食後が良いって言われているのよ。定番よ」

### トータルが良いと思う



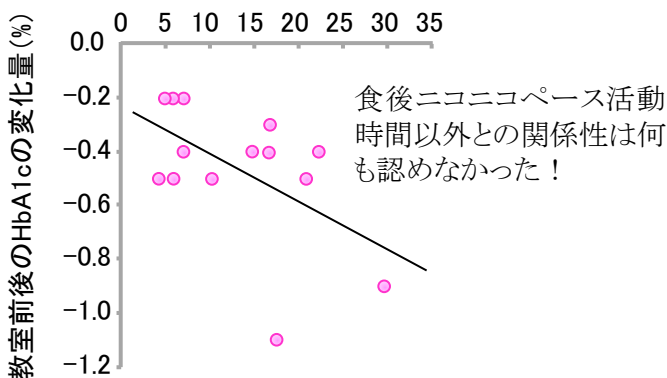
「減量とかはどれだけ運動したかの運動量が重要だから、トータルじゃないの?」

支援現場では様々な意見が飛び交っています。いったいどの言葉を信じればよいのでしょうか？

○ 食後のニコニコペース活動時間! ?

そこで、運動のタイミングについて調査したところ、HbA1cレベルに影響を及ぼしているのは、食後2時間以内のニコニコペース活動時間でした。(O) /

教室中の食後ニコニコペース活動時間(分/日)



結論としては、糖尿病の予防、改善には、食後2時間以内のタラタラ歩きの散歩ではなく、ニコニコペースの活動時間が重要! お近くの方にぜひ伝えてください。

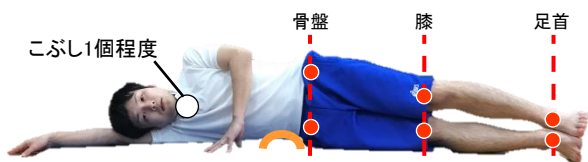
また、ニコッ糖チャレンジに挑戦したい方はお近くのスタッフにご相談ください♡

## 今月の三分体操

### —ピラティス基本② 横臥位で体幹トレーニング—

#### 1. ニュートラルポジション

**ポイント** 上方(左)の足を足元へ少し伸ばすと骨盤、膝、足首が揃い、お腹の下に(隙間)が出来ます



右腕を伸ばし頭を乗せ、掌を下にする。顎は軽く引き、肩は上がらないようする。

上から見たポジション



上半身は真っ直ぐにし、股関節から下を曲げて体を安定させる。上(左)の手は身体の前で床に触れる。

#### 2. サイドレッグレイズ

指導員 Y.I

**呼吸** 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。



息を吐きながら足を上げ、吸いながら下ろす。上げる足は体幹とまっすぐに保ち、つま先は前に向ける。

上から見たポジション



#### チャレンジ



円を描くように足を回す。息を吐きながら半円回し、吸いながら半円回す。5回したら同じ足で逆回転します。

回数は1セット10回、1~3セット行い、反対側も行いましょう