

# 知って得する健康コラム～糖尿病予防③運動で防ぐ！～

## 周りの人はどうしている？

## 村田駐在所所長

## 千葉誠 氏の取り組み！

Q. 現在、何か運動はされていますか？

千葉所長 現在は、夕食後に近所をウォーキングしています。だいたい1時間～1時間半くらいですね。その他、勤務中には町内を歩いてパトロールもしています

Q. ウォーキングを始めたきっかけは何かありますか？

千葉所長 職場の健康診断で脂肪肝が見つかったことがきっかけで始めました。主治医からは体重を減らすよう言われているので、ウォーキングに励んでいます。

Q. 運動をやり始めることに、億劫さはありませんでしたか？

千葉所長 警察学校時代には、毎日筋トレをしたり、走ったりとトレーニングをしていましたし、剣道も始めたりと、運動をする習慣はついていました。住民の皆さんを守るためには、元気な体が必要ですし、運動は大事だと思っているので、億劫さはありませんでした。

Q. 運動を維持するポイントがありますか？

千葉所長 自分なりの楽しみを見つけて、楽しみながら行うことだと思います。また、自分の体力やペースに合わせて、無理をせずに行うことがポイントだと思います。

Q. 運動の他に健康のために気を付けていることはありますか？

千葉所長 食事量に気を付けています。若い頃はどんぶり2杯ほどのご飯を食べていても太ることはありませんでした。しかし、今たくさんの量を食べるとすぐ脂肪がついてしまうので、食べるお米の量は1杯までと決めています。



## 村田町の特定健康診査の血糖(HbA1c)異常値者の割合

○特定健康診査受診者における血糖(HbA1c)が5.6%以上の人の割合：64.7%

○近年は血糖の異常値者が約65～80%と多い傾向にあります。(村田町保健事業実績より)

## (健康むらた！糖尿病予防のために！)

有酸素運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まるため、血糖値は低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり、血糖値が下がりやすくなります。ただし、運動をやめると、その効果は3日程度で失われます。継続することが大切です。

### ○有酸素運動

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動です。歩行では、1回15～30分間、1日2回行うことがおすすめです。日常歩行と合わせると、一万歩程度が目安です。

### ○筋力トレーニング

足や腰、背中などの大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使って週2から3回の筋力トレーニング(1セット10回程度)を行うことが推奨されています。

### ふくらはぎ筋力トレーニングの例

壁や机、椅子などについて、両足で立った状態でかかとをあげて、ゆっくりかかとをおろします。1回の回数の目安は10から20回を2～3セットです。



しかし、糖尿病の状態が悪い方やご高齢の方が血圧が上がるような強度の高い筋力トレーニングを行うと、かえって血管や心臓の負担になることがあります。どのくらいの強度が適切か、運動を始める前に、必ず主治医に相談しましょう。