

## 国際糖尿病連合（IDF：International Diabetes Federation）

### Home-based exercise for people with diabetes

出典：<https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/covid-19-and-diabetes/home-based-exercise.html>

監訳者：神戸大学大学院保健学研究科 小野くみ子

翻訳者：有馬温泉病院 橋爪真彦

---

現在の COVID-19 パンデミックへの対策として、多くの国で、政府が国民の行動を制限し、外出できなくなっている。ジムやスポーツセンター、プールといった公共の運動施設も閉鎖されている。

通常、身体活動は、健常者にとって非常に有益であり、糖尿病のような慢性疾患の有する方では、なおさらである。日々の身体活動は、血糖を適切な値に維持するのに役立ち、糖尿病管理に不可欠な要素である。

世界中の多くの人がいま経験している、変化のない厳しい外出制限に打ち勝つために、身体活動は有益なツールと考えるべきである。

以下は、イタリア国立糖尿病アスリート協会による、自宅のできる日々の運動プログラムである。それぞれの運動強度は、150-200kcal のエネルギー消費をもたらす 1 時間の早歩きに相当する。

- ・トレッドミル：1 時間の早歩き（走る必要はない）。20 分のセッションを 3 回行っても良い。可能であれば、上り坂を想定し、個人のフィットネスレベルに応じて、傾斜をかけることも良い。
- ・フィットネスバイク（リクライニング付きのものでもよい）：（設定できるならば）強度を変えながら 15 分間のセッションを 2 回行う。リクライニング付きのバイクでは、背もたれにもたれることで負荷を減らせるため、より長い時間行うことが可能である。
- ・プッシュアップやスクワット、深いステイショナリーランジ、シットアップやクランチ（腹部の筋力強化目的）、フォワードフレックス（腰部の筋力強化目的）などの自重運動。これらは筋緊張を維持し、正しく実行すれば優れた成果を得ることができる。
- ・関節可動性とストレッチ運動は、一般的なワークアウト、やヨガやピラティスで用いられているものなどから引用することができる（参考動画あり）

#### そのほかの自宅のできる運動方法

- ・（少なくとも 6 階分の）階段昇降を 8 セット。この運動は、運動習慣のない 2 型糖尿病患者には推奨されない
- ・縄跳び
- ・ラバーバンドやケトルベル、リストウエイトやアンクルウエイトなど、重りやフィットネスグッズを使用。ポケットに物を入れて重りにすることもできる。バケツや物入れ、水を入れたボトルも即席で作って使用できる。また小さなバックパックに異なる重さの物を入れることも有用である。

これらの提案は短時間で断片的にもしくは継続したトレーニングセッションとして応用でき有用である。以下に、全ての太筋群を含めた、全身運動の一例を挙げる。

- ・ジャンピングジャック 20回 2セット（その場でジャンプしながら同時に両腕・両脚を広げたり閉じたりする）
- ・クランチ 15回 2セット（腹部の筋力強化）
- ・フォワードフレックス 15回 2セット（腰部の筋力強化）
- ・ダンベルを用いたローイングとわずかなフォワードフレクション 10回 2セット（背中の筋力強化）
- ・プッシュアップ 8回 2セット（胸の筋力強化－初心者は両膝を床につけて行う）
- ・ハンドウェイトリフト 座位/立位 8回 2セット（肩の筋力強化）
- ・5分間のトレッドミル運動 もしくは エアロバイク、リクライニングバイク
- ・スクワット 15回 3セット（脚の筋力強化）
- ・20分間のトレッドミル運動
- ・最後にストレッチとマッサージを行う

過負荷を避けることと、個人の能力やフィットネスレベルに運動強度を合わせることに注意すること。運動前後や運動中の健康状態をモニタすることも重要である。