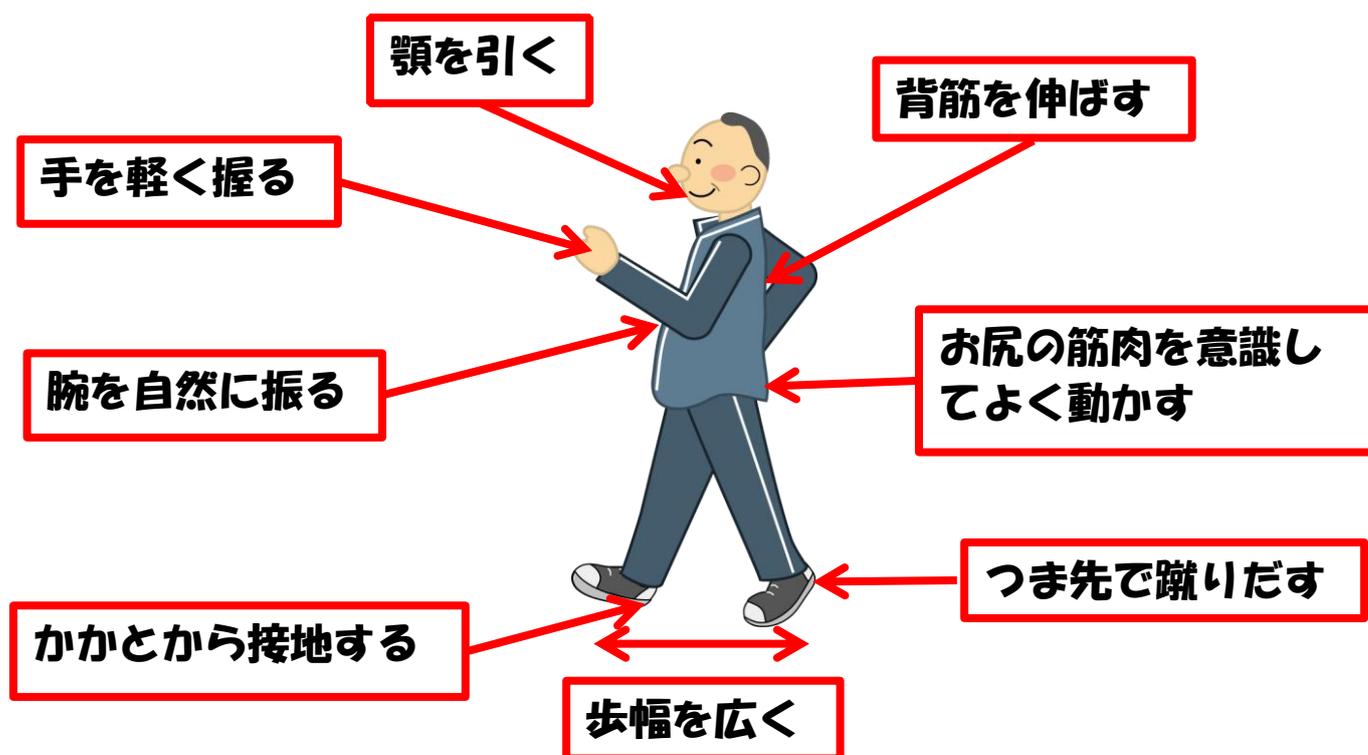


糖尿病の運動療法の基本は歩行です

☆効果的な歩き方☆



持続時間：15～20分以上

時間帯：食後1時間～2時間くらいが理想的

頻度：1週間に3回以上（できれば毎日）

強度：「ややきつい」と感じる程度

- ・運動持続時間、時間帯、頻度は徐々に増やしましょう
- ・膝や腰に痛みのある人、血糖コントロールが不良の人などは、運動時に十分な注意が必要です。専門医にご相談ください



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター