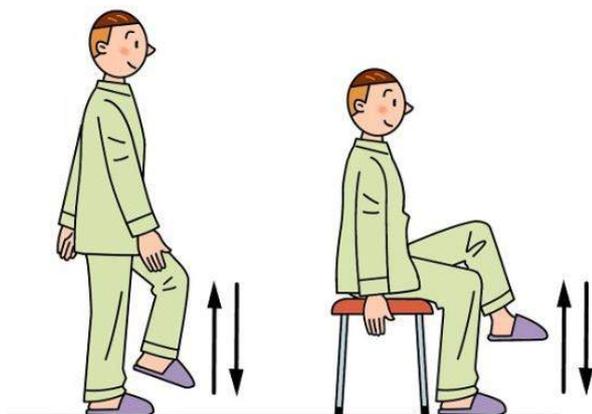


## ☆筋力トレーニング☆

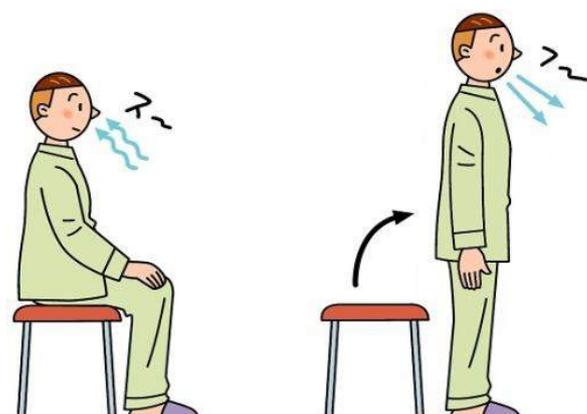
運動不足によって筋肉量が減少していくと、糖の消費量が低下するため、運動療法の効果が得られにくくなります。

そのため、ウォーキング等の有酸素運動に加え、

**筋力トレーニング**を組み合わせることが大事になります。



太もも上げ運動



立ち座り運動



踵上げ運動

## ☆注意点☆

- ①運動を行う際は息をとめない  
⇒数を数えながら(血圧上昇防ぐ)
- ②はじめは各10回を1セットずつ  
⇒徐々に2セット3セットと増やす
- ③立って行う運動は手すり等を握って安全確保を