

# 糖尿病だより 2020年11月



- \* 運動の2型糖尿病発症予防について
- \* さあ！！今年こそ、からだを動かしませんか？

運動は糖尿病の改善のみならず、発症を予防します。

子供から、成人から、高齢者でも運動は糖尿病の発症を予防します。

- ・150分/週の**筋トレ**は 2型糖尿病発症を **34%** 減少  
※筋肉に負荷をかけて、筋力や筋持久力と高める運動：腹筋や腕立て伏せなど
  - ・150分/週の**有酸素運動**は 2型糖尿病発症を **52%** 減少  
※時間をかけて行う軽い運動：歩行・ジョギングや散歩
- 引用文献：Grontevad A et al. Arch Intern. Med 2012.

## 運動の効果

