

## 室内運動



運動は、血糖を下げるだけではなく、肥満の解消、骨粗鬆症、認知症の予防、ストレス軽減などの効果があります。この運動は室内で行う5分間運動です。

椅子2つ使用します。椅子の代わりに、テーブルや壁を代用しても効果を得られます。

### ①屈伸体操



足を大きく開き、つま先を外側に向ける  
背もたれに手を置き、屈伸を10回行う

### ②もも上げ体操



背もたれに手を置き、足を前後に開く  
後ろの足を前に持ち上げる。  
同じ動作を左右10回ずつ、計20回行う



## ③沈み込みもも上げ体操



背もたれに手を置き、足を前後に開く  
少しかがんだ状態から  
後ろに引いた足を前に持ち上げる  
同じ動作を左右 10 回ずつ、計 20 回行う

## ④片足曲げ体操



背もたれに手を置き、足を前後に開く  
つま先はしっかり前に  
膝がつま先より前に出ないように  
かがんですっと立つ  
リズムカルに左右 10 回ずつ、20 回行う

血糖コントロールや筋力維持の為に、運動は必要です。

5分間運動を継続することで、筋力維持につながります。

膝や腰に痛みがでないように、無理せず、ご自身の体調に合わせてながら、行いましょう。