

●ほかほかと暖かい季節になりました。運動をはじめてみませんか？

特に食後の運動は血糖の上昇を抑える働きがあります。運動を続けることでインスリンの効きがよくなり、血糖コントロールの改善に役立ちます。

●運動には有酸素運動とレジスタンス運動があります

有酸素運動は、酸素を使ってエネルギーを消費するウォーキング、ジョギング、水泳などです。

レジスタンス運動は、ダンベルやチューブ体操などの筋力をアップさせるトレーニングのことです。

無理せず生活の中で、にこにこペースでできる運動から始めましょう。運動前のウォーミングアップと運動後のクーリングダウンを忘れずに行いましょう。また、運動後は十分に水分補給をしましょう。



備考



2020年 3月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4



2020年 4月



日	月	火	水	木	金	土
3/29	3/30	3/31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	5/1	5/2