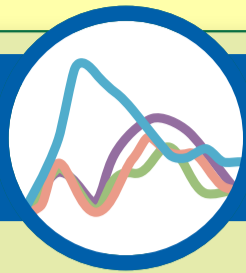


糖尿病の運動療法情報ファイル



ケーススタディ編：測ってみました！

3 運動の強度を変えてみたの巻

第1回目は、「どんな強度の運動が効果的なのか？」を検証してみました。運動の強さを変えることで血糖変動はどう変化するのか。がんばって強い運動をしたほうが効果がありそうなイメージが一般的ですが、結果はいかに……。



※グラフは、糖尿病患者さんに運動してもらい、血糖自己測定と脈拍測定を実施したデータです。血糖値や脈拍数の値は、その人の糖尿病の重症度、食事の内容、体力、年齢、服薬内容など、様々な条件に影響されるので、個人により異なります。