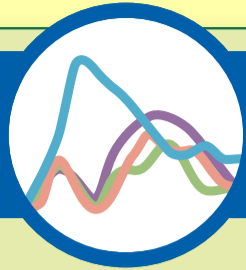


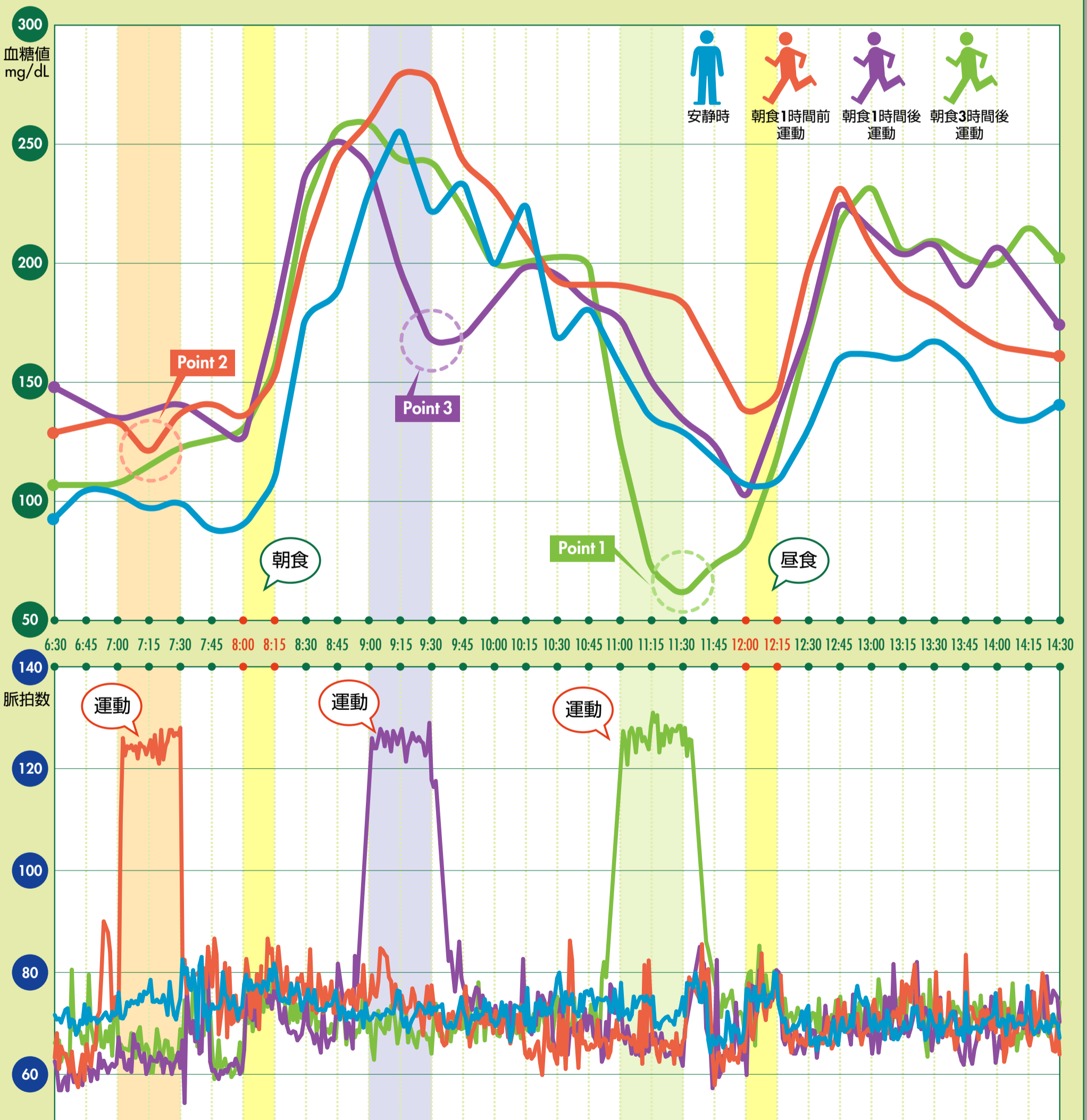
糖尿病の運動療法情報ファイル



ケーススタディ編：測ってみました！

4 運動の時間帯を変えてみたの巻

あるようでなかった運動療法の実証実験・第2弾は、「運動の時間帯を変えてみる」をテーマに行いました。つまり、「運動はいつ行くと効果的なのか？」の検証です。あなたはいつも、いつ頃運動していますか？



※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。