

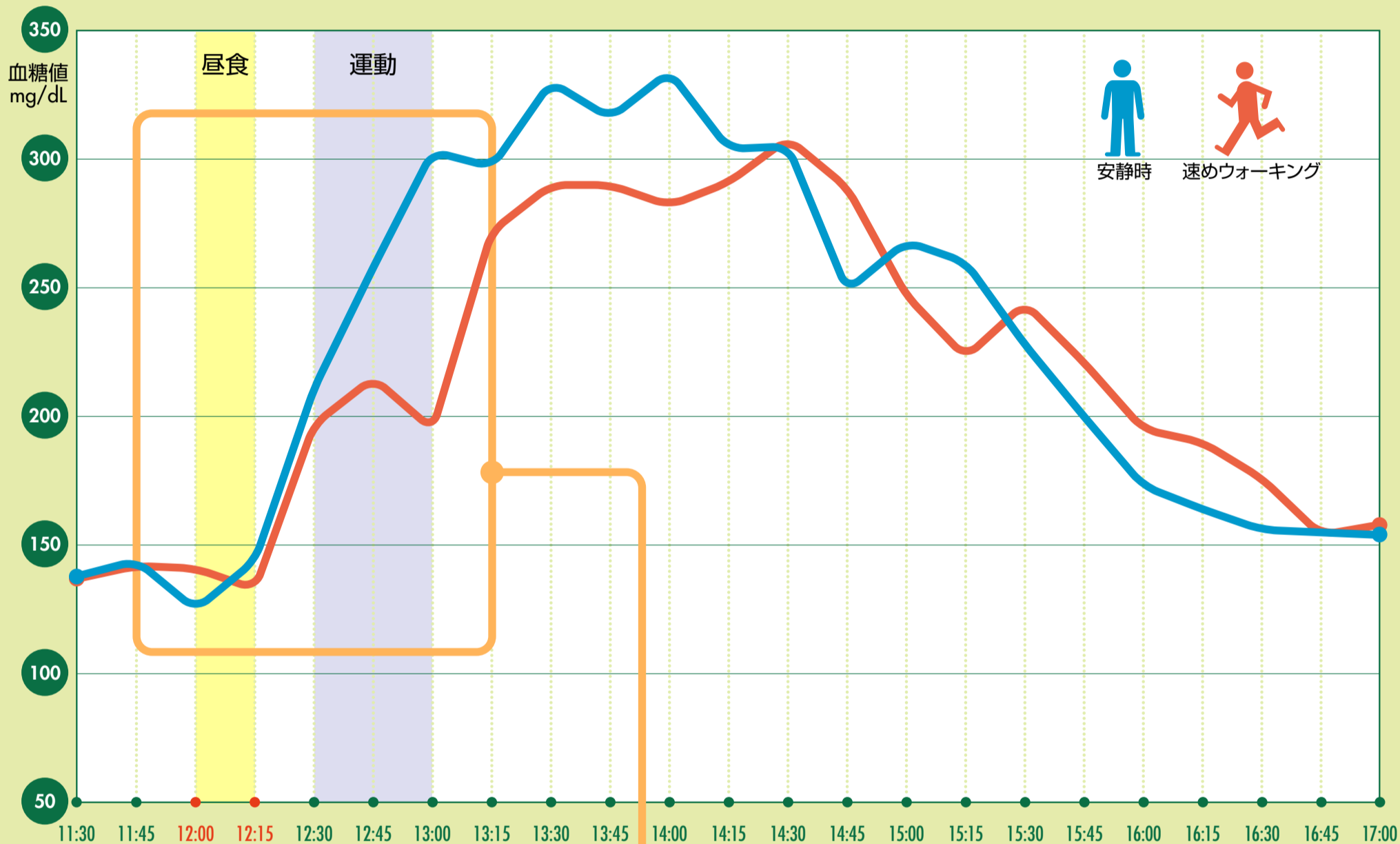
糖尿病の運動療法情報ファイル



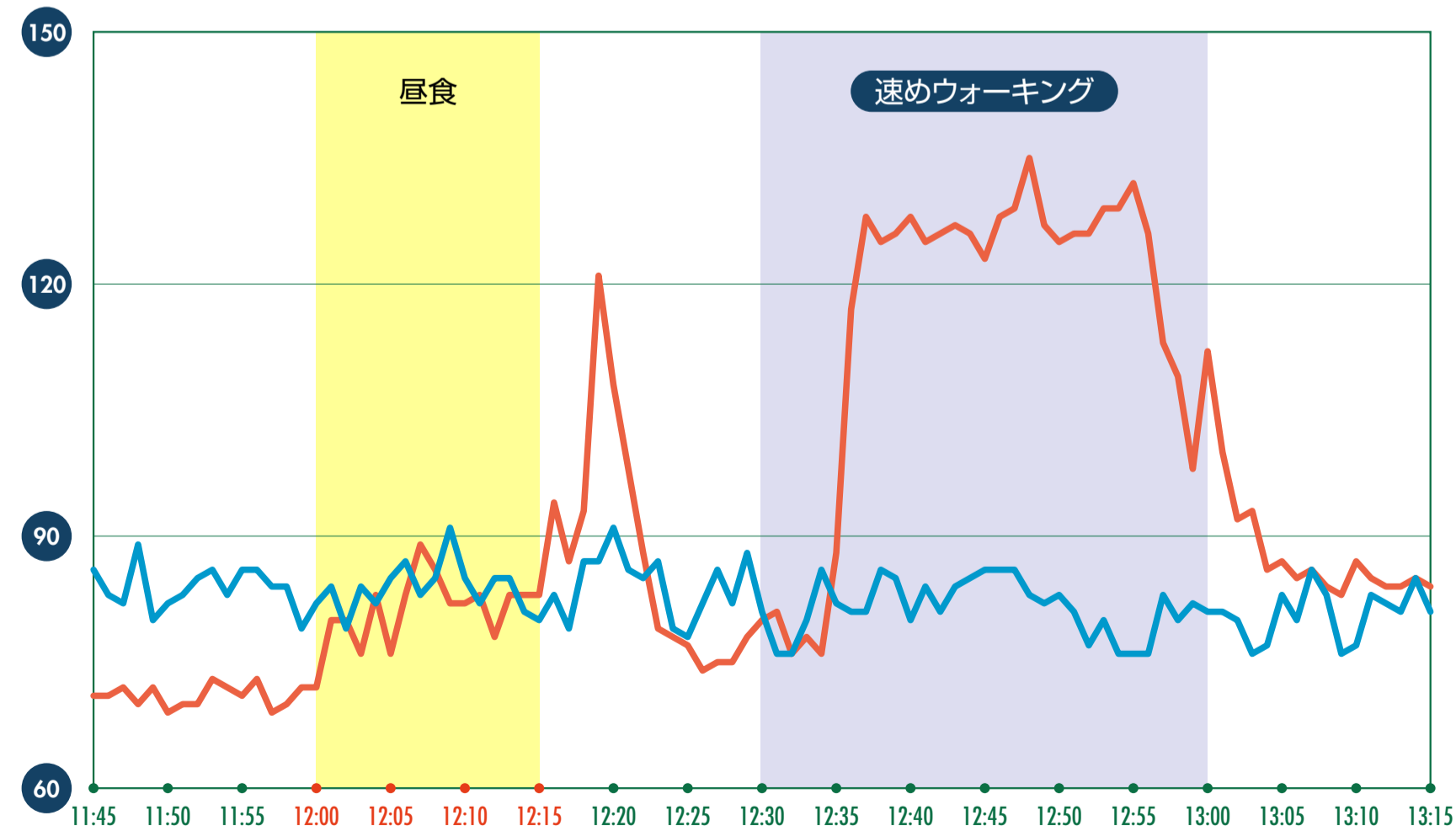
ケーススタディ編：測ってみました！

5 職場で運動してみたの巻

今回は運動を“いつ行うべきか？”を検証しましたが、次に気になるのは“どこで？”ではないでしょうか。忙しい毎日の中で気軽に継続的に運動を取り入れるには、職場での過ごし方を工夫するのが一番手っ取り早いと言えます。中でも、ランチタイムのウォーキングや階段昇降は、糖尿病患者さんでなくてもポピュラーです。さて、1時間のランチタイムで効率よく結果が出たのはどっち??



脈拍数



※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。