



# 実技編：やってみよう!

## ① ウォーミングアップ編

本資料をご利用いただく際は、  
糖尿病ネットワーク 糖尿病患者さんの運動療法情報ファイル  
「実技編：やってみよう!」の注意事項をご確認ください。

### 運動内容

#### ストレッチ 動画解説 0:13

背伸び	体側伸ばし	前屈	後屈	上体ひねり	ふくらはぎ脚裏全体伸ばし	大腿四頭筋伸ばし
	左右				左右	左右

#### 関節の運動 動画解説 2:48

首まわし	手首足首まわし	ひざまわし	腰まわし	膝屈伸	四股踏み	四股腰落とし
左右	左右	左右	左右		左右	

#### 体幹ほぐし 動画解説 4:38

上下ゆらし	横ゆらし	上体ひねり	横ウェーブ	縦ウェーブ
		左右	左右	前後

#### ウォーミングアップの効果

- ①体温が高まり
- ②代謝が良くなる
- ③動きやすい体になる
- ④けがを予防できる

#### ウォーミングアップのポイント

- ①はずみをつけない
- ②息を止めない
- ③体の伸びを意識する
- ④10～20秒かける