

運動療法

運動効果

- 1) 血糖の低下とインスリン感受性の増加
- 2) 中性脂肪と総コレステロールの低下、HDLコレステロールの増加
- 3) 高血圧の改善
- 4) 運動能力の向上
- 5) 生活の質の向上

運動療法の実際

- 1) 運動強度
目安として、最大心拍数（220-年齢）の50～60%程度が自覚的には少し息弾みする程度
 - 2) 運動の種類
散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など
 - 3) 持続時間
一回当たり10～20分以上で、一日当たり30～60分
 - 4) 運動頻度
一週間当たり連続しない3日、できれば5日
-