



お悩み
解消堂

今月のテーマ

血糖値

監修



医療法人うさみ内科院長
うさみ けいじ
宇佐見 啓治 先生

日本糖尿病学会所属、日本内科学会認定医。専門は内科全般、糖尿病・高血圧などの成人病治療。約25年前から、糖尿病の運動療法に筋力トレーニングを取り入れ、食事療法との併用で目覚ましい治療効果を上げている。著書に『血糖値がみるみる下がる! 7秒スクワット』(文響社)。

糖尿病予防には食事の改善と運動が大切。

「でもキツイ運動は無理」という人におすすめなのがこちら。

医師考案のスクワットで、薬に頼らない血糖値対策を始めましょう!

10回3セット
週2回

ツラくない簡単筋トレで 糖尿病を遠ざけよう!

7秒スクワット

①

腕を前に出し、
足を開いて立つ

両腕をまっすぐ前に出し、
両足を肩幅よりも広げて立つ。
つま先はやや外向きに。



②

5秒かけて
腰を落としていく

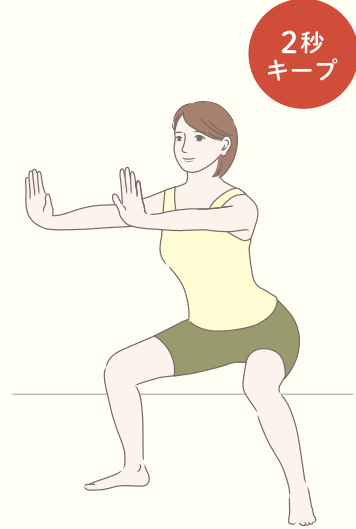
背筋をまっすぐ保ったまま、
5秒かけて腰を落としていく。
両ひざはつま先と同じ方向に曲げる。



③

太ももが床と平行に
なったらキープ

太ももが床と平行になったら静止。
2秒キープし、反動を付けずに
立ち上がる。
動作中は自然な呼吸で。



ポイント

- うまく動作できないときは、足幅を広げる。
- 曲げたひざがつま先より前に出ないように。
- 秒数を声に出して数える
と自然な呼吸ができる。

● 血糖値上昇を抑制するカギは太ももの筋肉にあり

血糖値を下げるにはインスリンが必要とされてきましたが、運動後のエネルギー消費を調べた結果、運動後1時間は、インスリンなしでも筋肉の細胞がブドウ糖を取り込むことがわかりました。

ここに着目し、糖尿病の運動療法として考案されたのが、1回7秒、腰をおろすときにじっくり時間をかけて行う「7秒スクワット」。太ももの大きな筋肉を集中的に鍛えることで血中のブドウ糖を取り込みやすくなり、血糖値の上昇を抑制します。しかも毎日行う必要はなく、1日30回を週2日行えばいいので、無理なく続けやすいのも嬉しいポイント。続けていくことで、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防だけでなく、代謝が上がり、やせ体質も目指せます。

● 痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。