

3 運動療法

日本赤十字社伊勢赤十字病院糖尿病看護認定看護師●山本成実 (やまもと・なるみ)

以下のクイズに○か×で答えましょう。

- 1 運動をすすめられない状態があるので、医師に相談してから始める
とよい。
- 2 運動をしていれば食事療法は行わなくてもよい。
- 3 有酸素運動だけでなくレジスタンス運動を組み合わせるとよい。
- 4 ウォーキングの場合、「楽である」と感じる程度では運動強度が弱す
ぎる。
- 5 運動は20分以上継続しないと効果がない。
- 6 運動は食後1時間に行わないと効果がない。
- 7 薬物療法を行っている場合、運動時には低血糖の対応のためにブド
ウ糖を携帯する。
- 8 運動だけでなく、生活のなかでの活動量を増やすことも大切である。

1	2	3	4	5	6	7	8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>