■

演題名　　○○○○○○

名前１），名前２）

１）施設名　部署名，２）施設名　部署名

【キーワード】○　　○　　○（３つ）

【　　　　】

　○○○○

○○○

○○○

○○○

【　　　　】

　○○○○

○○○

○○○

○○○

【　　　　】

○○○

○○○

○○○

【　　　】

　○○○○

○○○

○○○

○○○

○○○○

○○○

○○○

○○○

　○○○○

　○○○○

○○○

○○○

○○○

■

有酸素運動と抵抗運動の血糖値変動について

福井太郎１），越前花子２）

１）福井県済生会病院　リハビリテーション部 ，２）福井県済生会病院　内分泌代謝科

【キーワード】有酸素運動，抵抗運動，血糖値

【目的】

糖尿病治療における有酸素運動，抵抗運動を組み合わせた複合運動は糖代謝を改善することが報告されている． しかし，この複合運動において，有酸素運動と抵抗運動による影響ついてはほとんど報告されていない．・・・・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【方法】

対象は，健常男性 20名とした．尚，被験者には試験内容を十分に説明し同意を得て行った．被験者には，有酸素運動先行パターンとレジスタンス運動先行パターンの2パターンを1週間以上の間隔を置いて施行した．運動前後の血糖値の変動を測定した．

血糖値測定はグルテストエブリ（三和化学研究所）を使用した．有酸素運動は，自転車ｴﾙｺﾞﾒｰﾀｰを用いて無酸素性作業閾値で15分間施行した．抵抗運動は，レッグプレスマシンを用いて10回，3セット施行した．・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【結果】

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【考察】

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【まとめ】

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・．

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・