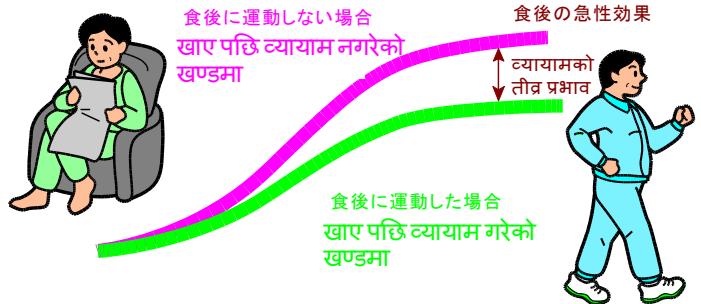


5. 糖尿病の運動療法 5. मधुमेहको उपचारको लागि व्यायाम

★糖尿病の人が運動を続けると、こんな
いいことがあります
मधुमेहका रोगिहरूले नियमितरूपमा व्यायाम
गन्यो भने यस्ता फाइदाहरू हूँछन्।



- 血糖値が下がる
रगतमा भएको ग्लुकोजको मात्रा (सुगर लेबल) घट्छ।

ブドウ糖をエネルギーとして使います。

血糖値が高くなる食べた後1~2時間に運動するといいです。

शक्ति (ऊर्जा) को रूपमा गलकोजको प्रयोग हन्छ।

खानेकरा खाएको १~२ घण्टापछि सुगर लेबल बढि हुने भएकोले खाएको १~२ घण्टापछि व्यायोम गन्यो भन्ने राम्रो हून्छ।

- 血糖値が下がりやすいからだをつくる
शरीरले सजिलै ग्लूकोज पचाउँछ।

筋肉が糖を取り込みます。
मांसपेशीले ग्लूकोजको उपयोग गर्दछ।

- 体重が減る
तौल घट्छ।

エネルギーを使うので体重が減ります。

शक्ति (ऊर्जा) प्रयोग हुने भएकोले तौल घट्छ।

- ・心肺機能が高まる

मट र फोकसोको कार्यक्षमता बढौछ।

血液の流れがよくなります。

रक्त प्रवाह रामो हन्द्ध ।

血圧が下がります。

रक्तचाप (प्रेसर) घटाउ

血圧が下がると倉併

मुख्य रूप से असाधन विकास की विशेषता है।

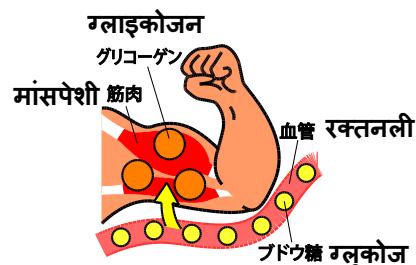
એપરાધિની વિદ્યાળી હૃતા રા (મંકુલાહૃતા આર્ટ્સ) મંકુલાહૃતા
લિસ્ટાનું સુવાસુધ્ય જટિલતાહરૂ દેખિદેન।

ન્યૂપાણ રૂપરચ્છ જાટલોહરી દાખદા

- 善玉コレステロールが増える
राम्भो कोलेस्ट्रोल बढ़छ।

動脈硬化になりにくくなります。

हतपत धमनी तनकाठिन्य (अकिसिजनयुक्त रगत बग्ने रक्तनलीको मार्गमा बोसो बढौं गएर रक्तमार्ग साँधिरदै सारो हुँदै जाने समस्याः आर्टिरियोस्कलेरोसिस) हुँदैन।



無理なく！楽しく！
続けることが大切です★
ठिककले ! रमाइलोसँग !
व्यायामलाई निरन्तरता
दिन महत्वपूर्ण हैन्छ★

- ほかにも
अन्य फाइदाहरु
筋肉がつきます。
मांसपेशी बलियो हन्छ।
骨が丈夫になります。
हड्डी बलियो हन्छ।
ストレスが減ります。
तनाव घट्छ।

1回20分～60分
1 パタクマ 20 ミニエト～60 ミニエト
週3～5回
हप्तामा 3～5 パタク



★糖尿病にいい運動 मधुमेहका रोगीहरूका लागि उपयुक्त व्यायाम

有酸素運動や筋力トレーニングを組みわせるのがいいです
एरोबिक एक्सरसाइज र मसल ट्रेनिङ मिलाएर गरे राम्रो हन्छ।

- 有酸素運動 → 息を止めないで話しながらできる強さの運動
एरोबिक एक्सरसाइज → अलि-अलि पसिना निकाली नियमितभन्दा अलि बढि आक्रिसजन (सास)को प्रयोग हुने व्यायाम

ウォーキングや ゆっくり
のジョギング
छिट्ट छिट्ट हिड्ने (ワキンド)
वा
हल्का दौड़िने (ジギンド)



ラジオ体操
レディヨो व्यायाम
(ラジओ ताइसो)



水泳
पौड़ी
水中ウォーク
पानी भित्र हिड्ने



- 筋力トレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動
マスル ブ्रेनिङ → मासपेशी र मासपेशीको पावर बढाइ मासपेशी बलियो बनाउने व्यायाम



椅子につかまって
スクワット
मेचमा समातेर खुट्टा खुम्चाउने
र सिधा पर्न व्यायाम (スクワット)

ふくらはぎの
筋肉トレーニング
चिँडुलाको मासपेशी तन्काउने
व्यायाम (マスル ブ्रेनिङ)



★運動をする時に気を付けること व्यायाम गर्ने बेला ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- はじめる前に検査を受けます

सुरु गर्नु अघि मधुमेहका विभिन्न परीक्षणहरू गराएर चिकित्सकसँग सल्लाह लिएर मात्र सुरु गर्ने।



合併症がある人、血糖値がよくない人は運動をしない方がいい時があります。 मधुमेहले निम्त्याउने स्वास्थ्य जटिलताहरू (मधुमेहको असर) देखिएकाहरू, रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) ठीक नभएकाहरूले व्यायाम नगर्दा हुने अवस्थाहरू पनि हुन्छन्।

- 準備体操・整理体操をします

व्यायाम सुरु गर्नु अगाडी गरिने हल्का व्यायाम (वार्म-अप) र व्यायाम सकिए पछि गरिने हल्का व्यायाम (कुल-डाउन) पनि व्यायाम सं-संगै गर्ने गर्ने। けがを防ぎましょう。
チョットパクバアト バचौं।



- 無理をしない

गाहो हुने गरी व्यायाम नगर्ने।



からだの調子がよくないときは休みましょう。

�ारीरिक अवस्था ठीक नभएको बेलामा व्यायाम नगरी आराम गर्ने गर्ने।

- 水分補をとり、太陽の光（紫外線）の対策もしっかりしましょう

पानी पिई, चर्को घामको विकिरण (アルตราभायोलेट キリण) バアト ジोगिने उपायहरूपनि राम्रोसँग अपनाउने गर्ने।



夏はとくに気をつけましょう。

गर्मी महिनामा विशेष सावधानी अपनाउने गर्ने।

- 糖尿病の薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう

मधुमेहको औषधी प्रयोग गरिरहेकाहरूले अल्प ग्लूकोज रक्तता (रगतमा सुगरको कमी) भएको छ छैन ध्यान दिने गर्ने।



血糖自己測定や補食など、低血糖にならないように準備しましょう。

आफैले आफ्नो सुगर लेबल नाप्न चाहिने सामाग्रीहरू, आवश्यक पोषण पूर्ति गर्ने खानेकुराहरू जस्ता तयारीहरू गरी अल्प ग्लूकोज रक्तता (रगतमा सुगरको कमी) हुनबाट जोगिने गर्ने।