

糖尿病のためのヨガコンテンツ

その名もDMヨガ®



糖尿病のある人に向けたヨガの動画配信をご存じですか？

さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニックでは、独自の運動コンテンツとして「DMヨガ®」の動画を配信しています。

その効果や方法について紹介していただきました。



さっぽろ糖尿病・
甲状腺クリニック
糖尿病内分泌内科
院長
竹内 淳
たけうち じゅん



さっぽろ糖尿病・
甲状腺クリニック
管理栄養士
佐々木 有未
ささき あみ

はじめに

「運動療法」は食事療法、薬物療法と共に糖尿病治療の三本柱の一つですが、近年の薬物治療の進歩に比べ決め手を欠く状態が続いています。さらにコロナ禍で運動の機会が奪われ、血糖値が悪化してしまった患者さんが多くいらつしやいました。そこで当院では独自の運動コンテンツとして「DMヨガ®」のYouTube配信を開始しました（DM＝糖尿病の略称）。DMと付いているからといって、普通のヨガと違った動きをするというわけではありません。糖尿病のある人に向けたヨガの動画配信になります（図1）。

ヨガとは？

ヨガとは、インドのサンスクリット語で「つながり、調和、統一」

を意味します。同様に人のこころと体も深くつながっており、ヨガの三本柱である「呼吸」「ポーズ」「瞑想（めいそう）」を通して、こころと体のバランスがとれた、心身共に健康である状態へ調和していくためのツールとされています。その中でも柱の一つとなっている「呼吸（鼻から息を吸っておなかを膨らませ、鼻から吐いておなかをへこませる）」が非常に重要とされており、深い呼吸を続けるだけで

DMヨガ® は、
当院に通院されている糖尿病のある方々全員を
対象に作成した「当院 独自」の運動コンテンツ。
※DM は「糖尿病」の略称です。

さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック
YouTube チャンネルにて公開中！
QRコードを読み込んでご覧ください。
さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック

図1 DMヨガ®のQRコード

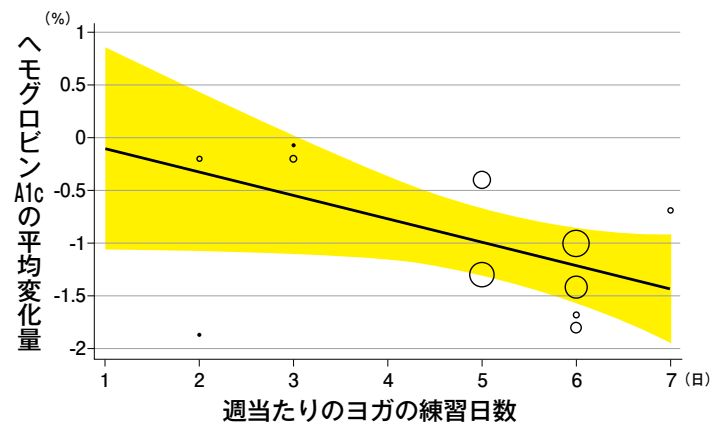


図2 2型糖尿病のある人がヨガを行うとヘモグロビンA1cの値が改善する

も、血流改善、代謝アップ、内臓の活性化、ストレス緩和、インナーマッスルが鍛えられて筋量が増えるなど、たくさん効果があります。この呼吸をしながらか内側への意識を高めつつ、筋トレ、ストレッチなどのポーズを行うことが「ヨガ」です。

ヨガが健康に よいという根拠

A D A (米国糖尿病学会) のガイ

う動画を作成しています。動画内容を一部ご紹介します。

◆**寝る前にもおススメ！ホルモンバランスを整えるヨガ(図3)...**視聴回数が最も多い動画です。睡眠障害を抱えている患者さんを多く目にするため、そのような方たちの手助けができればと思い作成した動画になります。自律神経の乱れを整え、睡眠の質を高めたり、疲労回復が期待できたりするポーズがちりばめられています。

◆**おなかをキュッと引き締めるヨガ(図4)...**プランクポーズ(全身

ドラインで推奨される運動療法の一つにヨガが挙げられています。糖尿病のある人がヨガを行った場合の研究をいくつか紹介します。南インドの2型糖尿病のある人、20〜70歳の146人をヨガ介入群とコントロール群に振り分けて約6カ月間の介入を行った結果、ヨガ介入群ではBMI(体格指数)、血圧、ヘモグロビンA1c、LDLコレステロールが有意に改善したと報告されています(1)。糖尿病のある人がヨガを行うことで、血糖、マネジメント、血圧、脂質代謝、体組成、酸化ストレス、呼吸機能、自律神経機能、気分、睡眠、QOL(生活の質)が改善し、糖尿病薬の減薬が可能であったという報告もありました(2)。最近では2型糖尿病とストレスの関連についての論文も数多く報告されており、ストレスを軽減することで、2型糖尿病のある生活に求められる毎日の行動の負担感が減って、療養行動が行いやすくなること、またストレスホルモンの低下によって全身の炎症反応が抑制されて、血糖値が改善する可能性があること、

ヨガコンテンツの ご紹介

「いつでも、どこでも、誰でもできる」をコンセプトに、短時間で簡単なものから、ちょっと頑張りが必要なものなど、時間や強度を変え、老若男女それぞれのニーズに合った内容のものが見つかるよ

を板のように真つすぐ支えるポーズ)をメインにバリエーションの動きを幾つか加えることで、インナーマッスルである腹横筋や腹斜筋を短時間で効率的に鍛えることができます。少し強度は高いですが、人気動画の一つとなっています。

◆**痩せたいならコレ！海外の論文でも報告されている太陽礼拝(図5)...**一呼吸一動作で流れるように動くヨガの基本動作の一つです。呼吸に合わせて決まった順番でポーズを取ります。前述の南イ

ンドの研究内でも実施されていたものです。体全体をダイナミックに動かしていくので短時間でも全身を鍛えたり柔軟性を高めたりすることができま

◆**糖尿病手病変予防に！DMハンドヨガ(図6)...**糖尿病患者さんの手に起こりやすいとされている手病変(ばね指、手指の拘縮(こうしゅく)など)の予防や症状緩和のために作成した動画です。手の外科の医師からのお墨付きもいただ

◆**誰でも簡単！チェアヨガ(図7)...**膝や腰に負担をかけられない方のために作成した、椅子に座りながら行うヨガ動画です。椅子を使って簡単に肩回りや下半身をほぐし緩めることができま

最後に

飽きがこないように、多くの人に継続してもらい

- 【文献】
- (1) Sci Rep. 2020 Apr 14;10(1):6402. doi: 10.1038/s41598-020-63133-1.
 - (2) J Diabetes Res. 2015 Dec 14. doi: 10.1155/2016/6979370.
 - (3) J Integr Complement Med. 2022 Sep 7. doi: 10.1089/jicm.2022.0586.

と、月1本ペースで新作動画を配信しています。現在YouTubeチャンネルの登録者数は160人ほどで、アップロードしている動画は計25本です。DMヨガ®の実施によって、糖尿病のある方々に少しでも運動をしたという達成感を味わってもらい、それが他の運動を始めるきっかけになれば、体を動かすことの楽しさを感じてもらえればと思います。日々動画を作成しています。そしてゆくゆくは血液検査データの改善や、減量、精神的な部分にもプラスに作用すれば幸いです。ぜひ、興味のある方はYouTubeでDMヨガを検索して運動療法にご活用ください。コメント欄に動画の感想やリクエストなども書いていただければ、今後の動画作成の参考にさせていただきますのでどうぞお待ちしております！



図4 おなかをキュッと引き締めるヨガの動画



図3 ホルモンバランスを整えるヨガの動画