

# 思いっきり伸び

指先からつま先まで、グーッと伸ばして脱力することで、全身の血流が促進されて降糖効果が得られるとともに、つま先を引き寄せてふくらはぎを伸ばすことで、血流ポンプ機能も活性化します。

## 2 グーッと伸びましょう



## 3 つま先を引き寄せて伸びましょう



## 1 リラックスして寝そべりましょう



### ストレッチの注意点

- ⓐ 急激に体を動かすと、思わぬケガにつながる可能性があります。自分の体力や柔軟性に合わせて行ないましょう。
- ⓑ すでに血糖値が高めの方は、自己判断で治療や服薬を中止すると合併症などのリスクが高まります。主治医と相談しながらストレッチや生活習慣改善を治療に活かしましょう。