

# 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

5秒  
維持



- ▶ 指を組んで手のひらを返し、つま先までピーンと一直線に全身を伸ばす。
- ▶ 5秒維持して、力を抜く。▶ 呼吸は自然に。

## 3 つま先を引き寄せて伸びましょう

5秒  
維持



グイッと  
引き寄せる

- ▶ 今度はつま先をひざの方向に引き寄せ、かかとを突き出すイメージで足を伸ばす。▶ 上半身も2と同様にピーンと伸ばす。▶ 5秒維持して、力を抜く。
- ▶ 呼吸は自然に。

## 1 リラックスして寝そべりましょう



- ▶ 両腕を頭上に伸ばし、力を抜いた状態でリラックスして仰向けに寝そべる。

### 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。