

糖尿病患者「居家肌力訓練」衛教單

✦ 為什麼糖尿病患者需要肌力訓練？

- 增加肌肉質量，有助提升胰島素敏感性
- 改善血糖控制，降低 HbA1c
- 增強身體活動力與日常功能
- 預防跌倒、肌少症，延緩老化
- 有助於體重控制與情緒穩定

🕒 建議運動頻率

項目	建議頻率
肌力訓練	每週 2-3 次 (隔日進行)
單次時間	每次 20-30 分鐘
搭配運動	搭配快走、有氧運動效果更佳

◆ 居家肌力訓練動作 (免器材、初學者適用)

動作名稱	方法	次數建議
椅子坐站 (訓練腿部)	坐在椅子前緣，雙手交叉胸前，起立再坐下	10-15 次 × 2 回合
牆壁伏地挺身 (訓練胸部與手臂)	面對牆站立，雙手扶牆，下壓後推回	10-12 次 × 2 回合
側抬腿 (訓練臀部與核心)	扶椅背，單腳側抬至髖部高度	每邊 10 次 × 2 回合
彎舉水瓶 (代替啞鈴)	拿水瓶 (500ml~1L)，彎曲手肘至肩膀	每側 12 次 × 2 回合
腳尖墊高 (訓練小腿)	雙腳踩地，腳跟離地，墊腳尖後緩慢放下	15 次 × 2 回合

△ 運動安全須知

- 運動前後 **務必熱身與緩和伸展** (5–10 分鐘)
- 運動時如出現**頭暈、冒冷汗、心悸、視力模糊、手腳無力**等，請立即休息並測血糖
- 若血糖 <100 mg/dL 或 >300 mg/dL，**暫緩運動並先處理血糖**
- 穿著**穩固鞋子**，選擇**平穩安全場地**

▣ 肌力訓練對血糖的好處 (研究支持)

- 每週進行肌力運動可**降低 HbA1c 約 0.5–0.7%**
- 增加肌肉質量，**促進葡萄糖代謝**
- 有助**減少胰島素劑量**或口服降血糖藥需求 (需醫師評估)

□♀ 其他居家活動建議

- 打掃、抹地、提菜走樓梯皆可列入日常活動
- 可搭配**彈力帶運動、瑜伽或太極拳**