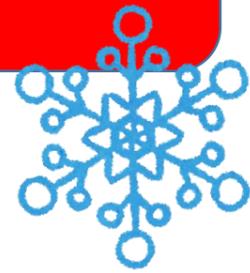


月替わり健康情報



★冬の運動について★



12月に入って大分肌寒くなりましたね、今回は冬の運動について少し書かせていただきます。

人間の身体は恒常性があり、暑くても寒くても体温を一定に保とうとしています。

寒い時期には、体は体温を上げようとして多くのエネルギーを消費します。



★冬に運動を始めると長続きするかも？★



冬は夏に比べ汗を掻きにくいので、運動効果も低いと思うかも知れませんが、消費カロリーという意味では寒い方が多く消費します、さらにゆっくりと体を温めるので暑い時期よりはつらくありません。運動習慣のない人でも長続きしやすいと言えます。

身体がぽかぽかとするウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がお勧めです。

短い時間であっても運動をすると、徐々に運動に対する心理的ハードルが下がってくるでしょう。

軽く運動をするだけでも血行が良くなり、末端の冷え性が改善するのでぜひ運動を始めてみましょう。

★冬の運動の注意点1★

冬は寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の**血圧の急激な変動**によって心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞の原因となることもあります。

寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などの損傷も起こしやすくなります。



寒い冬には気温の変動が少ない屋内での運動を行うことや、外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択して十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の**柔軟性を確保することが大切**です。





★冬の運動の注意点2★



冬場は空気が乾燥しやすく気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。夏は汗をかくことで水分が体から失われていることに気づきやすいですが、冬は汗をかきにくいいため、なかなか自分が水分不足になっていることに気づきにくく、運動する際も**水分摂取**を怠りがちです。冬場でも、身体の中の水分は失われていっているのです、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。特に高齢者や高血圧などの持病がある方は脱水を起こしやすくなるので、意識して水分摂取を行なうことが大切です。

寒い冬の屋外では、汗で湿った衣服を着たままにしていると、体熱が奪われて身体を冷やす要因となります。汗をこまめに拭き取ることや、吸汗速乾素材の衣服を着用するなどして**身体を冷やさないように注意**しましょう。