

## 寒い時期の運動について



こんにちは、やすらぎの村くみの木の金銅（こんどう）です。

寒い日が続いていますが、皆様、お身体の様子はどうでしょうか？

今回、寒い時の運動についてお話をさせていただきます。寒いとつい動くのが億劫になって、運動量が夏より落ちてしまいがちですが、健康を維持するためには、継続的に身体を動かす事が大切です。ただし、寒い時期の運動は特に注意が必要になります。

寒い時期には筋肉や関節の弾力が失われ、ケガをしやす

い状態になります。また、暖

ましよう。運動をすると身体

かい所から寒い外に出るなど急激な気温の変化で血圧が

が温まるので、薄手のものを重ね着して、身体が温まれば

上がり、脳卒中や心不全、心筋梗塞などのリスクが考えら

脱いで体温調節を心掛けて下さい。

れます。なので、冬場の運動は特に身体を寒さに慣らすことから始め、ストレッチなどの

運動後は逆に身体が急に冷えないように注意してくださいね。

準備運動やゆっくり歩く、座って足踏みなど徐々に身体を温めると良いでしょう。交感神経や関節・筋肉の緊張が緩み、血圧の上昇やケガの予防につながります。

やすらぎの村デイサービスくみの木でも、皆様、寒さに負けず毎日元気に身体を動かされています。

衣類にも注意が必要です。

やすらぎの村

体温調節できるように着脱しやすいものを選ぶようにし

デイサービスセンターくみの木

所長 金銅一樹