冬の運動にご注意を！

部屋に閉じこもりがちな冬も定期的に体を動かすことは健康に良いことは言うまでもありません。年末年始のご馳走でついつい食べ過ぎてしまいがちな時期には運動も大切です。しかし、寒い季節の運動には危険もあります。

☆血圧の急な上昇にご注意！

急に寒い場所に出ると、腕や脚などの血管が収縮して血圧が急上昇するのです。血圧が上昇すると脳出血などのリスクも高くなり、また心臓への負担が大きくなり狭心症などの心臓疾患のリスクも高まります。

☆怪我にご注意！

寒いとひざや肩などの関節も筋肉も、硬くなります。いきなり運動すると、捻挫や肉離れを起こしかねません。

☆脱水にご注意！

空気が乾燥しているうえに夏ほどのどの渇きを感じません。運動中だけでなく、日常生活でも水分補給を忘れずに。

冬の運動では・・・

①急に寒い屋外に出ない。
玄関で身支度やウオーミングアップなどを行う。

②服装を工夫する。
体温が逃げやすい、頭部、首、二の腕の後ろ、ヒザの後ろなどは保温をする。

③ウオーミングアップは念入りに。
ストレッチなどで丁寧に筋肉や関節を軟らかくしておく。

④水分摂取も心掛ける。

上記の４点を注意して、冬でも安全に運動を行い
健康的に過ごしましょう！