



# 『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

## ◎ 冬の運動の注意点について

あまり体を動かさずにじっとしていたい冬ですが、健康のためには寒くても運動をすることが大切です。冬特有の事故への対策として、次のような点に注意しましょう。

### ◆ウォーミングアップが重要

寒い時期には、体がかじかんで硬くなっているため、それを和らげてから運動しなければいけません。筋肉や腱が硬いまま運動をすると、傷めてしまうことがあります。急激な血圧・心拍数の上昇を防ぐためにも、簡単な体操を行うなど、ウォーミングアップを十分に行いましょう。



### ◆脱水に注意 水分補給は十分に

寒くなると汗をかかなくなり、喉の乾きも自覚しにくくなります。よって水分摂取も少なくなることから、血液の粘度が上がリ、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。その結果、血管が詰まりやすくなり、脳血管疾患や心臓病を引き起こす危険性が高くなります。それを防ぐためには、喉が渇いていないときでも、運動の前後に必ず水分を補給することが大切です。

### ◆体を急に冷やさないようにする

寒さを感じると交感神経は緊張し、体温の発散を防ごうとして全身と心臓の血管が収縮し、血圧が高くなります。さらに、血圧が高くなれば心臓に負荷がかかり、狭心症や心筋梗塞が誘発される危険性も高くなります。

また、冷たい空気をいきなり肺に吸い込むと気管支が収縮します。マスクをして、いきなり冷たい空気を吸わないようにしましょう。首、手首、足首が外気にふれると、肌から熱が逃げて体温が下がります。手袋やマフラー、レッグウォーマーなども活用しましょう。

### ◆運動に限らず、冬は衣服で体温調節

服装の寒さ対策の基本は、重ね着を上手に行うことです。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が、衣類と衣類の間の空気が断熱材の役目を果たして熱を蓄えてくれます。しかし、厚着をして体温が上がりすぎると汗をかき、皮膚の温度を奪ってしまいます。体が温まるごとに1枚ずつ脱ぎ、体温調節を行いましょう。

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害により、歩行など移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を

## ロコモティブシンドローム (略称：ロコモ＝運動器症候群) といいます。

ひとつでも当てはまれば、  
ロコモである心配があります。

### ロコモーションチェック

思い当たることは  
ありますか？



1. 家のなかでつまずいたり滑ったりする



2. 階段を上るのに手すりが必要である



3. 15分くらい続けて歩けない



4. 横断歩道を青信号で渡りきれない



5. 片脚立ちで靴下がはけない



6. 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2個程度)をして持ち帰るのが困難である



7. 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

### ロコモーショントレーニングをはじめましょう!



●開眼片脚立ち  
床に着かない程度に片足を上げ、左右それぞれ1分間ずつ1日3回行いましょう。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。