



寒い冬こそ体力づくりを

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

今年も早や1月が終わり節分の季節、春の便りも届く時期になってきました。

日差しも少しずつ長くなってきましたが、寒さも厳しい時期でもあり、まだまだ家にとじこもりがちです。「今日は寒いから」、「暖かくなったらしようかな・・・」などと思っているうちに、足腰の筋肉はだんだんと衰えていってしまいます。

毎日楽しく張り合いのある生活を送るためにも、自分の足で歩けることが基本です。高齢者だけではなく、現役世代から体を動かす習慣を身につけていきましょう。

寒い時期の運動のポイント(ウォーキング)

暖かい部屋から急に戸外の冷たい空気の中に出て行くと、寒さで体がこわばり手足も思うように動かず、スムーズに歩けないことがあります。

ポイント
外に出る前にストーブによく当たり、体を温めておく。
ポイント

体が温まったら、ストレッチ体操をして、筋肉や関節の

動きをよくしておく。

ポイント

歩きはじめて10分くらいは足に痛みは無いが、心臓に変化は無いかなど体調をチェックしながら歩く。はじめからスピードを上げて歩くことはせず、体が温まってから歩く速度(運動量)をあげるといいでしょう。

筋力アップの運動を取り入れよう

ウォーキングが終了して体が温まっているうちに、ストレッチやスクワット、プッシュアップ運動など、自分の体重や身近なテーブルや椅子などを使い、筋力をつける運動を追加すると、さらに運動の効果が高まります。5分、10分の短い時間でも続けることにより、筋力を高めていくことができますので、自分のできる範囲でやってみましょう。

運動を長続きさせるために

冬になると、からだから熱が奪われるのを防ぐために、脂肪をため込んで太りやすくなります。これは、寒さに対

する自己防衛として当然なのですが、それだけに冬こそしっかりと体を動かして余分な脂肪を蓄えないようにしていくことが望まれます。

運動に強弱をつける

その日の天候に応じて運動時間や強さを加減する。

・暖かい日は普段より長めに歩き、早足で歩く。寒い日は早めに切り上げ、室内運動(体操など)に切り替える。

体調や生活リズムにあった時間帯を選ぶ

望ましい時間帯は昼前から夕方(体を温めたい)の時間帯を選ぶ(体が温まって動きやすく、けがもしにくい)。

・不整脈がある人、高血圧の人、糖尿病の人は低血糖をおこすこともあるので、十分に注意して行いましょう。

人間の体は夜間になると交感神経より副交感神経の働きが優位になり、寝る体制が作られていきますが、寝る前に運動をすると体が目覚めた状態となり、なかなか寝付けなくなってしまうことがあります。

す。
リスクを考慮し、自分の仕事や生活にあった時間帯を選んで運動をしましょう。

「ノロウイルス」の感染を予防しましょう!

昨春秋以降、ノロウイルスによる食中毒や胃腸炎が全国各地で発生しています。ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。子どもや高齢者では重症化しやすく、治療も点滴などの対症療法()に限られることから予防が大切です。

予防のために

- ・食事前やトイレの後、帰宅の際には必ず石けんをつけ、流水で丁寧に手洗いをしましょう。
- ・調理の際には食品や器具を衛生的に扱い、十分に加熱して食べましょう。
- ・症状が出た場合は早めに受診しましょう。

対症療法 = 病気の原因に対してではなく、その時の症状を軽減するために行われる治療法