

しおさいの湯 歩行浴だより

H24 2月号

★ 皆さんが運動をする時に思う疑問についてお答えします！！★

Q； 冬場に運動を行う際は、どういったことに注意をしたらいいですか？

A； 冬場は寒さによって、筋肉が緊張し、血管が収縮してしまいます。血管が収縮すると、血液の流れが低下するので、全身に血液を循環させるために通常時よりも血圧がやや上昇します。こういった状態で運動を行うと、心肺機能や血管などへの負担が大きく、怪我にもつながるので、運動を行う前には、入念に準備運動（ウォーミングアップ）を行いましょう。どの季節でも準備運動は大切ですが、冬場は特に重要になります。

準備運動は、軽い体操やストレッチなどで、少しずつ身体を動かしましょう。筋肉をほぐし、関節の動きをよくすることで、血液の流れを良くしていきます。十分にほぐし、身体をしっかり温めてから運動を行うことで、身体への負担の軽減だけでなく、運動の効率を高める働きも期待できます。

また、運動を始める前は寒く感じて、身体を動かし始めると、汗ばんだり、暑く感じるようになるので、体温を調節できるように着脱しやすい服装を選びましょう。

◎ 室内でもトレーニング

どうしても寒い中で運動するのがつらい方は、室内での運動に取り組みましょう。家の中では、ウォーキングやジョギングはできなくても、筋トレや階段の上り下りなど、工夫次第では、十分な運動効果が期待できます。また、室内でも、歩行浴やスポーツクラブなどを活用し、健康的に冬の運動を楽しみましょう。

★ カラダにおトクなハナシ ★

《 鍋料理は健康食 》

寒くなると食べたくなる鍋料理。この鍋料理のほとんどは、油を使わずに調理するので、非常にヘルシーな料理とされています。また、野菜やキノコ、お肉や魚介類、豆腐…などなど様々な食材をたっぷり食べれるので栄養面もバッチリです。

さらに、寒いこの季節は、お腹の内側から温めることで、冷えを防ぎ、身体の芯からポカポカになれます。寒い冬には、ご家族やお仲間で、ワイワイ鍋をつついて、楽しみながら温まりましょう。

