

寒い時期の運動について

健康を維持し、効果を出すためには、継続的に運動することが大切です。でも寒い時期の運動は、注意が必要です。

1 急激な気温の変化に要注意！

冬は、暖かい家の中から外に出ると、急激に血圧が上がり、脳卒中や心不全、心筋梗塞などを起こすことがあります。

寒い時期には筋肉や関節の弾力が失われ、体が動きにくいと感ずることがあります。そのため、寒くなるとケガをしやすい状態になります。また、厚着により体が動きにくくなることもあります。



2 冬場に適した運動のしかた

運動前には、まず身体を慣らそう

○外に出るときは、温かい服装で、まずは身体を寒さに慣らすこと。

○筋肉をやわらかくするために、十分なストレッチや準備運動をしましょう。

○ウォームアップには、最低でも10～15分くらいの時間をかけてください。

まず、身体を寒さに慣らすことから始め、ストレッチなどの準備運動やゆっくり歩くなど、徐々に身体を温めると、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。

服装

○気温に合わせて脱ぎ着しやすいように重ね着しましょう。

冬場には衣類にも注意が必要です。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ましょう。運動をすると身体が温まるので、薄手のものを重ね着して、身体が温まれば脱いで体温調節しましょう。

時間帯

○冬場は朝と夕方は暗く、気温も低めになります。暖かい日中に運動するようにしましょう

寒い冬場にはウォームアップは欠かせません。急入りにウォームアップをして身体を温め、十分に筋肉をほぐしてから運動するようにしましょう。

