



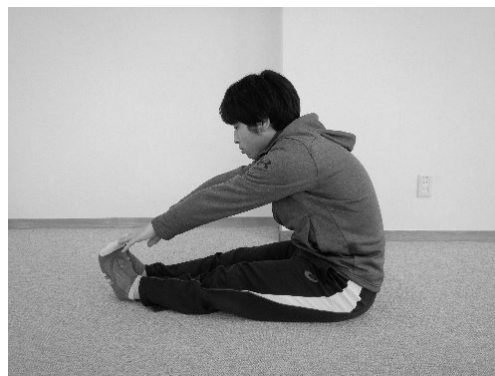
冬場の運動を安全に行う2つのポイント

寒い日が続き、気が付いたら年末年始は家にこもっている・・・そんなことはありませんか。

「運動しなきゃ」と慌てて家を出る前に、冬場の運動を安全に行うポイントを知っておきましょう。

①体が温まっている状態で運動を始める

体が冷えた状態で急に運動を始めると、筋肉やじん帯などを痛めてしまう可能性が高まります。ウィンドブレイカーや手袋、ネックウォーマーなど、暖かい服装で運動を行いましょう。また、外で行う運動であっても、ストレッチなどは体が冷えないよう室内で行うことが理想的です。



片足を曲げて太ももを伸ばすストレッチ(左)と、両足を伸ばして太ももの裏を伸ばすストレッチ(右) 痛みが出ない範囲で15~30秒ほど伸ばすと良い

②早朝よりも暖かい時間帯で運動をする

早朝は車や人通りが少なくランニングやウォーキングがしやすい時間帯ですが、寒さも厳しいため血管が収縮しやすく、血流が悪くなったり血圧が上がりがやすくなります。



特に起床した直後は体も脳も完全には目覚めていないため、急に運動を始めると心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まるとも言われています。

時間に余裕のある時は、早朝よりもできるだけ日中の日が差す暖かい時間帯で運動を行いましょう。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課