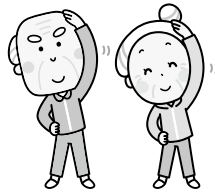


冬の運動



総領支所地域振興室 専門員

繁藤 千由香

寒さが厳しい冬は、「運動不足」になりがちです。また、冬は寒さから身を守るために脂肪がつきやすく、年末年始の「食べ過ぎ」から「冬は体重が増える」という人が多いのではないのでしょうか。今回は、冬に効果的な運動と注意点についてお伝えします。

● 冬に運動する効果……「痩せやすい」

気温が低くなると、私たちの体は、内臓などを冷えから守ろうと、体温を平熱の36度に維持しようとします。そのために、体が熱を作り出すエネルギーをより多く使うため基礎代謝が上がります。この時期に運動することは、体脂肪が燃焼しやすく、運動の効果が出やすいということなのです。



● 冬に効果的な運動……「歩く」

マラソン、ウォーキング、ストレッチなど、お勧めの運動はいろいろありますが、今回紹介するのは「歩く」です。自分にあった歩き方で運動不足を解消しましょう。

外で歩く

家の周りを歩いたり、犬の散歩をしたりしてみましょう。少し早めのペースで歩くとさらに効果的です。



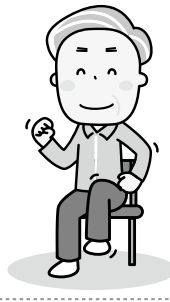
その場で足踏み

背筋を伸ばし、腕を大きく振って足を高く上げてリズムカルに足踏みします。1回3分、1日3回で、脂肪燃焼効果が期待できます。初めは1回1分から始めてみてください。



座って足踏み

いすに腰掛けて腕を大きく振り、足踏みします。立ってする足踏みと同様の効果があります。膝への負担が少なく、さらに、座ることで上体が安定するため関節を大きく動かすことができるので効果的です。



お尻で歩く

いすに腰掛けた状態で、歩くように腕を振り、お尻を交互に持ち上げながら座面を前後に4歩ずつ移動します。骨盤の矯正や腰痛予防にも効果的です。



● 冬に運動するときの注意点

防寒対策

急な温度変化が危険なので、外で運動するときは、防寒対策をしてウォーミングアップし、ある程度温まったところで上着を脱ぐようにしましょう。

ウォーミングアップ

寒さで筋肉が緊張しているので、急に体を動かすと怪我のもとです。運動前は筋肉をさすり、ゆっくり動かしながら関節や筋肉をほぐしましょう。

乾燥やウイルス対策

冬は空気が乾燥しているため、外での運動は、特に防寒や保湿などに注意が必要です。また、運動中は口呼吸になりやすく、喉からウイルスが侵入しやすい状態です。たくさんの人がいる場所ではウイルスの感染の可能性が高くなりますので注意しましょう。

水分補給

冬は空気の乾燥で体の水分が失われがちです。汗をかかなくても運動の前には水分を補給しましょう。

今月の「健康標語」入選作品
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「食べすぎや 糖分塩分 ひかえめに」

まつき 松木 もえか 萌夏

