

## 寒い冬！運動不足になっていませんか？

冬は寒かったり、雪の影響で外出がしづらく、運動不足になりやすい季節ですね。運動不足が続くと、消費エネルギーが少なくなり肥満や生活習慣病のリスクが高まります。また、筋力や体力の低下から運動機能が落ち、転びやすくなったり、将来的に要介護状態になりやすくなります。



運動しづらい季節ですが、工夫して身体を動かしていきましょう！

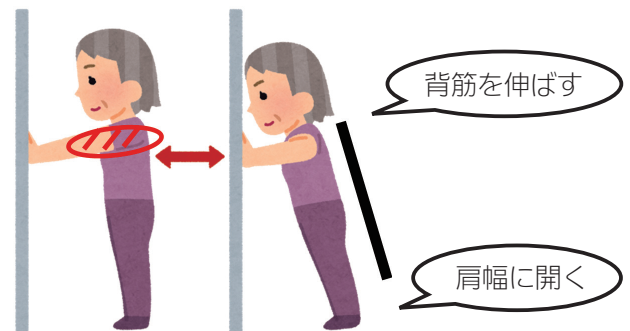
## 【筋力トレーニング】

- ・ 1種類10回×2～3セットから始め、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。
- ・ 毎日ではなく週に2～3日の実施を目指しましょう。
- ・ どの箇所をトレーニングしているのか意識しながら行いましょう。
- ・ 反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
- ・ 運動制限がある方、関節に痛みがある方等は実施前に医師に相談しましょう。

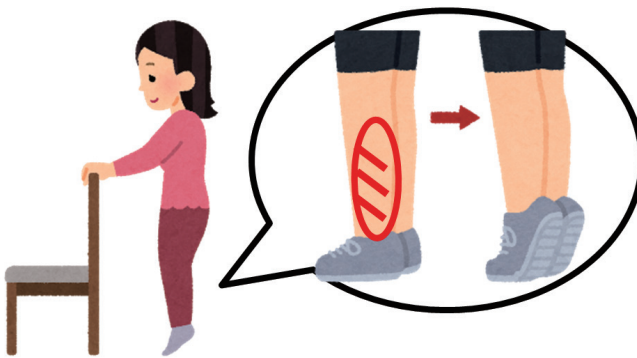
○膝伸ばし・もも上げ（太ももを鍛える）



○壁腕立て伏せ（肩・腕・胸を鍛える）



## ○かかと上げ(ふくらはぎを鍛える)



○スクワット（おしり・太もも・ふくらはぎを鍛える）



## ○冬の運動の注意点

- ・寒さで血圧が上がりやすくなります。暖かい室内から寒い屋外へ移動するときには防寒対策をしましょう。また、なるべく陽の出ている暖かい時間帯を選びましょう。
- ・寒さによって筋肉が収縮して硬くなり、怪我をしやすくなります。準備運動やストレッチをしっかりと行い、身体を温めてから行いましょう。



救急車の適正利用にご協力ください

○このような時は、タクシー等をご利用ください！

- ・包丁で手を切った
- ・虫歯が痛い
- ・早く受診したい
- ・交通手段がない
- ・今日入院だから・・・



**○このような時は、すぐに119番してください！**

- ・突然の激しい頭痛や胸痛
- ・片方の腕や足に力が入らない
- ・ろれつが回らない



- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・締め付けられるような  
胸の痛みがつづく

