

# 健康新聞

今月のテーマ  
「寒い日の運動療法」



## 2月



空気が乾燥していて、この季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。引き続き感染対策はしっかりしましょう。

暦の上では立春を迎えています。もう少し寒い日が続きそうです。外に出るのもつらい季節ですが、ウォーキングする際には気をつけていただきたいことがあります。また、屋内でも十分運動はできますから、「忙しいからできない」のではなく週に3日でも、1日1分でも、続けることが大切です。まず、始めてみることからやってみましょう。

### ◆ ウォーミングアップは十分に行い体を急に冷やさない

・室内外の気温差が刺激になって、脳卒中や心筋梗塞を起こす恐れがあります。

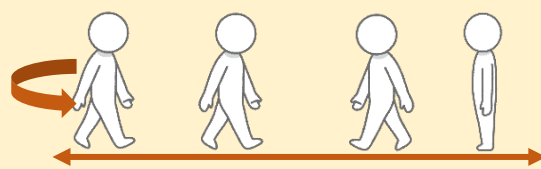
・冬は寒さで血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。

### ◆ 厚着をせず、脱げるように重ね着をする

厚着をしすぎると、体温が高くなりすぎ汗の水分が体温で暖まり蒸発するときに皮膚の温度を奪っていきます。冬の服には、防寒の機能と、吸湿性や放湿性のある物がおすすめです。

### 寒い日は屋内でウォーミングターン

1分間に15回ターンするペースで歩き続ければ20分の歩行と同じ運動量です。



3m幅を繰り返してウォーキングする

#### 注意点

- ①滑って転ばないように素足で行いましょう。
- ②ターンの時に腰や膝に痛みを感じたら無理に行わないようにしましょう。

ウォーキング  
効果高まる  
基礎代謝



### ～今月のワンポイント川柳～

毎日、何歩歩いていますか。1日に20分（2000歩）程度運動を追加することでHbA1c約0.7%の低下が期待できると言われています。しかし、一番必要なことは、無理なく続けることです。



### ちょっと一言

ハーバード大学医学大学院の研究によると、週に2.5時間、1日20分とちょっと歩くだけで、心疾患を発症するリスクを30%低下できるそうです。

### お知らせ

## 糖尿病テキストを販売中！！

糖尿病に関する情報が満載です

筑後市立病院の2階売店で購入できます

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会  
発行月：2022年 2月 No.12



### 大豆 ～節分で豆、何粒食べる？～



100g 約 400kcal ⇒ 1粒 0.35g 約 1.4kcal

40粒食べたら約 56kcal

糖質量は 100g 約 13g

節分の豆は煎り豆が使われます

「豆を煎る＝魔目を射る」

煎り豆には悪霊を払う効果があるという言い伝えもあります

