

健康新聞

～今月のテーマ～

『運動療法について』

2月



日ざしの明るさに春の気配を感じるようになりました。いつもより自宅で過ごすことが多かった冬も終わります。外出して運動を！と言いたいところですが、まだまだコロナ禍です。できるだけ密は避けつつ体を動かして、筋力の低下を防ぎ、血糖のコントロールを良好に保つようにしましょう。

今月は運動療法についてです。忙しくて時間がない、というのではなく、自宅でもできる運動や日常生活の中でできる運動もあります。限られた時間や場所で、できることから少しずつ始めて、それが習慣となることが一番大切です。筋肉には大切な役割があります。体を支え、動かし、エネルギーを貯蔵するという役割です。どれも重要な役割ですね。筋肉が減ると免疫機能が低下し、肺炎などにかかる人が多いことも報告されています。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠は健康な体づくりには欠かせませんよ😊

【冬のウォーキングこの効果を高める3つの方法】

◇ 冬のウォーキングが体の基礎代謝を高める

- ・筋肉を増やせば基礎代謝が上がり、エネルギー消費量も増やせる
- ・冷えやすい体質を改善するためにも運動が効果的

基礎代謝に大きく影響するのは体の筋肉の量です。筋肉が増やすと基礎代謝が上がり、消費エネルギー量も増えます。冬に筋肉を増やす運動を続けると基礎代謝を向上できるメリットがあります。

◇ 寒い冬の運動はウォーミングアップが重要

- ・冬場は血圧が上昇しやすいので要注意
- ・体を急に冷やさず、ウォーミングアップを十分に行う
- ・帽子、手袋、靴下などで体を温かくする

寒いときに起こる血管障害は心筋梗塞・脳卒中が挙げられます。これらの原因のひとつは低温環境そのもの、あるいは室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかることです。冬に運動を行うときはウォーミングアップが重要です。

◇ 厚着を繰り返さないで、吸湿・速乾性の素材を上手に使う

- ・体が温まるにごとに1枚ずつ脱げるように、重ね着をする
- ・衣類内に湿気がこもるのを避ける

運動中に着用する衣服の役割は、▽寒さなどの外部環境の変化から体を保護すること、▽体から出る熱や湿気などの変化に対して、衣服内環境をなるべく快適に保つこと。薄着にすることで、体が体温を奪われないよう働き、基礎代謝が上がりやすくなります。



「糖尿病ネットワーク」

～ストレッチをするときのコツ～

1. 平らで障害物のない場所で行いましょう
2. リラックスして行いましょう
3. ゆっくり呼吸をしながら15～30秒程度行いましょう
4. 痛みを感じない程度に気持ちよく行いましょう
5. 無理な反動はつけないでゆったり行いましょう
6. ストレッチしている筋肉に意識を集中して行いましょう
7. 全身バランスよく行いましょう
8. 短時間でも毎日続けましょう
9. お風呂あがりや部屋を暖めた状態で行うとより効果的です
10. 自分にあったストレッチを見つけましょう



「日本健康開発財団」

～お知らせ～

外来糖尿病教室の開催について
2021年3月から開催予定としておりましたが、コロナ感染拡大予防のため、3月からしばらくは開催見合わせとなりました。教室開催の目途がたちましたら、お知らせいたします。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。

お問い合わせ ☎
0942-53-7511 (代)

