



SANJO健幸 Sta.

みなさんこんにちは😊

新潟県リハビリテーション専門職協議会 通所リハビリテーション富永草野の南雲清志先生から、「寒い時期でも安全に運動を楽しむポイント」についてのメッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

みなさん、こんにちは💎

理学療法士の南雲です！
カラダ、動かしていますか？

寒い時期は、ついつい家にこもりがちになり、運動不足になりやすい季節です🏠

この時期の運動は体力・筋力を維持するだけでなく、体温を上げ、免疫力を高めてくれます📈

私たちの体温の約40%は筋肉から作られています👉

運動で特に下半身の大きな筋肉を動かすと、血流が良くなり、体の末端まで温かさが届きやすくなります🔥

これにより、つらい冷え性の改善にもつながります🐾

さらに、適度な運動は代謝をアップさせ、体重管理にも効果的です👏



SANJO健幸 Sta.

安全に運動を楽しむためのポイント💎

冬は寒さで筋肉が硬くなりやすく、ケガのリスクも高まります⚠️
安全に運動を続けるために、以下の点を心がけましょう👉

「しっかり準備運動👤」

➡️運動前には、ストレッチや軽い体操で体を十分に温め、筋肉の柔軟性を確保しましょう

「無理のない有酸素運動🚶」

➡️ウォーキングや踏み台昇降など、「少し息が早くなる程度」「会話ができる程度」の強さで、無理なく続けられる運動を選びましょう👤

「屋内での活動も活用する👤」

➡️スクワットやテレビ体操など、自宅でできる簡単な運動を取り入れましょう。市内の運動施設の利用もオススメです👤

寒さに負けず、元気に冬を乗り切りましょう！

それではまた、お会いしましょう💎