

# スポ振通信

## 【今月のテーマ】 冬の運動について

みなさん、寒い季節がやってきましたね。  
外に出て運動をすることが嫌になっていませんか？

※骨格筋・・・筋肉は内臓を動かすための「平滑筋」、心臓を動かすための「心筋」、そして体を動かすための「骨格筋」に分けられます。

### ★冬の運動の効果

基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いとされています。全身のエネルギー消費量をみると、※骨格筋に占めるエネルギー消費量が大きく、骨格筋が多い人は基礎代謝が高いことがいえます。

冬に運動を行うことは、基礎代謝を高めてエネルギーを消費しやすい身体づくりに効果的です。

また、冬は寒さにより末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。運動を行い、血行を促すこともエネルギーを消費しやすい身体づくりに役立ちます。

# ★冬の運動で気をつけること！！！！

- ・寒い⇒血管が収縮する⇒血圧が上がる⇒心臓への負担が大きくなる⇒心筋梗塞の危険性が高くなる
- ・寒い⇒筋肉が収縮する⇒硬くなり柔軟性が低下⇒筋肉や靭帯、腱などの損傷

ならないためには・・・



- ・気温の変動が少ない屋内での運動を行う
- ・できるだけ日中の日が射す暖かい時間に運動を行う
- ・運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保する

## ☆汗の対処

冬は汗をかきにくいいため、自分が水分不足になっていることに気づきにくく、運動する際も水分摂取を怠りがちです。冬場でも身体の水分は失われていっているのです、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。特に高齢者や高血圧などの持病がある方は脱水症状を起こしやすくなるので、意識して水分摂取を行いましょう。

## ☆運動時の服装

- ・脱ぎ着をして体温調節をしやすいように薄手のものを何枚か重ねて着るような服装を選びましょう。
- ・インナーは吸汗速乾素材のものを選び、汗で身体が冷えないようにしましょう。
- ・ウインドブレーカーのようなものを着用し、帽子、手袋、靴下、ネックウォーマーなどの小物を活用して防寒対策を行いましょう。

冬の運動は気をつけて行いましょう！！！！



みなさん、  
冬の高血圧、モーニングサージ  
を知っていますか？

モーニングサージは、「血圧サージ」(あるタイミングで血圧が急変動を起こすこと)といわれるものの1つ。健康な人にはゆるやかな血圧の日内変動があり、朝は高くなり夜には低くなりますが、朝目覚める前後に急激に血圧が上がるのがモーニングサージです。モーニングサージにより心筋梗塞や脳卒中などを起こす可能性が高まります。

血圧が正常な人も  
注意が必要！！



モーニングサージは  
病院や健康診断では  
発見できません！！

モーニングサージを知るためには・・・朝と夜の2回血圧を測ること！

朝は、起床して1時間以内、食事の前、トイレを済ませた後。

夜は入浴後や飲酒の直後は避けましょう。

家庭で測定する場合は、上が135mmHg、下が85mmHg以上を基準にしてください。

寒い時期ですが、運動不足にならないように  
適度な運動を行いましょう！！！！

【参考文献】

公益財団法人長寿科学振興財団

オムロン ヘルスケア



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・

公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

