



出世太名家康くんが教える!

# 健康の秘訣

第17回

## 寒い季節の運動について

立春を迎え、暦の上では春となりました。ぽかぽか陽気の日もありますが、春とは名ばかりの寒い日もあります。今月は、そんな2月だからこそ気を付けなくてはならない運動時の注意点について紹介します。



### 運動前 ウォーミングアップ(準備運動)をしましょう

体が冷えたまま高強度の運動を行うと、けがや脳卒中・心筋梗塞を発症するリスクが高くなってしまいます。まだまだ寒い時期だからこそ、暖房の効いた暖かい部屋で、準備運動などを行い、体の血流を良くしてから運動を行うことが大切です。

### 運動中 汗冷えに注意

- 汗をかきやすい体幹部はファスナーなどのついた着脱のしやすい衣服で適宜調整し、できるだけ汗をかかないように注意しましょう
- 発汗吸収素材の衣服を着用して汗冷えを防ぎましょう
- 水分補給も忘れずにしましょう

### マスクの有用性

高齢者など喉や鼻の粘膜が弱い人の場合、運動時に喉頭や鼻腔に急激に冷たい空気が流れ込むと、粘膜を傷つけてしまうことがあります。息苦しくなければ、ウォーキングなど低負荷な運動の場合はマスクをつけて運動を行ったり、十分に体が温まってくるまでは、マスクをつけておいたりする必要があります。

### 運動後 ヒートショックに注意

急激な温度変化が、脳卒中・心筋梗塞などを引き起こす現象を、**ヒートショック**といいます。運動終了後、すぐにシャワーを浴びる人も多いと思いますが、まだまだ寒い時期ですので、ヒートショックに注意が必要です。

- シャワーを浴びる前に暖房などで十分に浴室全体を暖めておきましょう
- 温かいお湯をコップ一杯飲んで、体を温めてからシャワーを浴びましょう

体温の変化に気を付けながら運動するのじゃ!



問合せ：佐久間病院 (☎ 965-0054)

あなたの子育てを応援します!

## 子育て応援コラム

市内には、多数の子育てサークルがあり、遊びや学び、交流など、子育て中の親が多様な活動をしています。また、さまざまなテーマで子育てを支援している子育て支援団体もあります。

### 子育てサークルに参加してみませんか

#### 子育てサークルとは

子育てサークルとは、子育て中の親同士の相互交流を目的としたグループ活動です。活動内容・活動場所・対象年齢・活動時間・会費など、子供や自分に合ったサークルを探してみましょう。

#### ◆先輩ママ・パパの声◆

同じような悩みを持った親子連れと出会ったり、子育てを自分とは違った形で楽しんでいる人に出会ったりすると、子育てについて新しい発見があるかもしれません。

一人の親だけでは、なかなか体験できないことでも、一緒に子育てする仲間と協力してできることがサークル活動のいいところです。



#### 「子育てサークル情報室 <sup>ぴあ</sup>peer」で検索

市内の子育てサークルの一覧を掲載したリーフレット「peer」を子育て情報センターで発行しています。また、子育て情報サイト「ぴっぴ」では地域の子育てサークルや関連団体を、「音楽・芸術」、「スポーツ・アウトドア」といったジャンルごとや活動地域ごとに検索できます。

子育てサークルの詳細はこちらから



#### 仲間と一緒にサークルを作ってみよう

新しいサークルを立ち上げ、気の合う親子で遊びや学び、交流をして、子育ての楽しさや喜びを互いに共有しませんか? 子育て情報センターでは、子育てサークルの新規立ち上げや運営に関する相談を受け付けています。

問合せ：子育て情報センター (☎ 457-3415)

HP▶ 子育てサークル ぴっぴ

