



浜 通 信

令和3年1月1日
87号発行



新年、あけましておめでとうございます





旧年中は大変お世話になり、スタッフ一同心より御礼申し上げます。

本年も更なるサービス向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お引き立て賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。本年もよろしくお願い申し上げます。

運動不足になっていませんか？ 冬の運動について

寒い日が続くと、家の中で過ごすことが多くなり、運動不足になっている方がいるかもしれません。運動を行うことはとても大切ですが、冬は寒さの影響で、血圧が上がりやすいため、心臓や血管への負担が大きくなりやすく、また、ケガも起きやすいと言われています。今回は冬の運動の注意点についてお伝えします。

| | |
|---|--|
| <p>【運動の時間帯に注意】</p> <p>運動する際は、早朝や夜の冷え込む時間帯は避け、昼間の日の差す暖かい時間帯に行いましょう。</p>  | <p>【十分な防寒対策を】</p> <p>屋外に出る際は、ウィンドブレーカーを使用するなど、暖かい服装で運動をしましょう。手袋や帽子などの寒さ対策も大切です。</p>  |
| <p>【準備体操はしっかりと】</p> <p>冬場は寒さで筋肉や腱が硬くなり、急な運動をするとケガに繋がりがやすくなります。十分に準備体操をして、身体を温めてから運動するようにしましょう。</p>  | <p>【水分補給も大切】</p> <p>汗をかきにくい冬場は、水分補給がおろそかになりやすくなります。脱水を起こさないよう、こまめに水分補給をしながら、運動をしましょう。</p>  |

道路が凍結しているときには無理に屋外に出ずに、屋内で運動するようにしましょう。また、屋外に出て運動した後は、手洗い、うがいなどを実施し、感染対策を行いましょう。冬場も運動を継続し、丈夫な身体作りをしていきましょう。