

【冬場の運動状況】

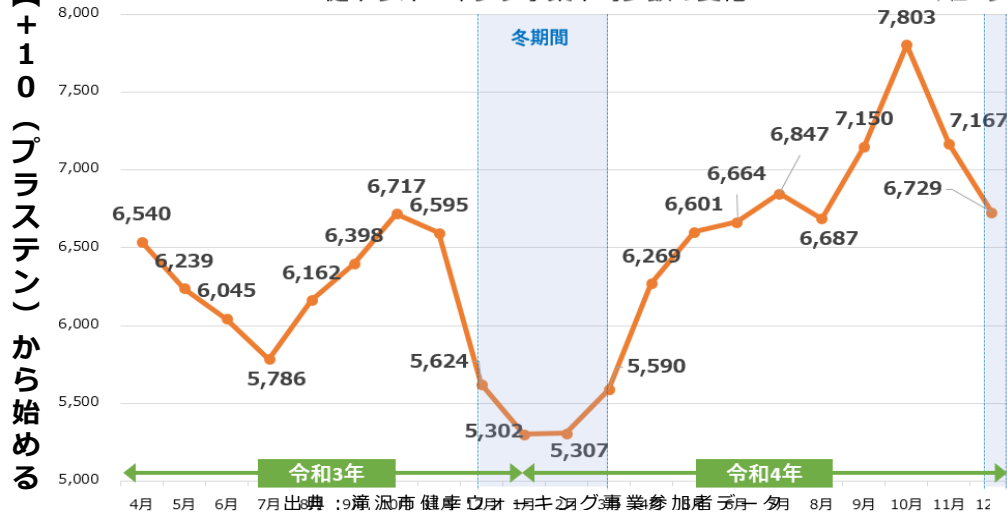
1月に入り寒い日が続いておりませんが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。寒い日が続く、また、足元も滑りやすく外出を避けがちな季節ですので、暖かい時期と比べると、身体を動かす機会が少し減ってきてはいないでしょうか。市で行っている滝沢市健幸ウォーキング事業の参加者の歩数データを見ても、下記のグラフのように寒い時期は暖かい時期と比べて1日1000歩程度歩数が減少するなど、運動不足になりがちです。

運動不足は、生活習慣病を発症しやすくなるなど身体面の健康への影響の他、精神疾患のリスクを高めるなど心の健康にも影響を及ぼす場合があると言われています。

寒い日は屋内で運動を行う、防寒対策をしたうえで日中の暖かい時間に運動するなど、運動の方法を工夫しながら運動不足を解消して健康を目指しましょう。



健幸ウォーキング事業平均歩数の変化



【+10(プラステン)から始める運動習慣】

寒い日が続く冬において、運動不足にならないようにするためには、ちょっとしたことを心がければ良いかヒントをお伝えします。

重要なのは今より10分多く、毎日身体を動かすことが重要です。今より10

分多く身体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3〜4%減らせることが分かっています。「+10」が習慣になると、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善される場合があります。「+10」からスタートして、暖かくなってからも歩く習慣がある生活を目指しましょう。

➤通勤で・・・

- ・一つ手前のバス停で降りて歩く（早歩き、歩幅を広くする）
- ・遠くの駐車場に停める
- ・通勤方法を車から電車、バス、自転車、徒歩に変える



➤オフィスで・・・

- ・15時にラジオ体操をする
- ・遠くのトイレや遠回りして用事のある場所に行く
- ・階段を利用する
- ・空き時間にストレッチを行う



➤自宅で・・・

- ・テレビを見ながらストレッチや筋力トレーニング
- ・つま先立ちで歯磨き



【注意事項】冬の寒さで血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞の原因となることもあります。また、寒いと筋肉も収縮して硬くなり、柔軟性が低下するため筋肉や韧带、腱などの損傷も起こしやすくなります。寒い冬には気温の変動が少ない屋内での運動を行うことや、外へ出る時は朝・夜の冷え込み時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択して十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。また、運動前には十分な準備運動を行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することが重要になります。（出典：健康長寿ネット）

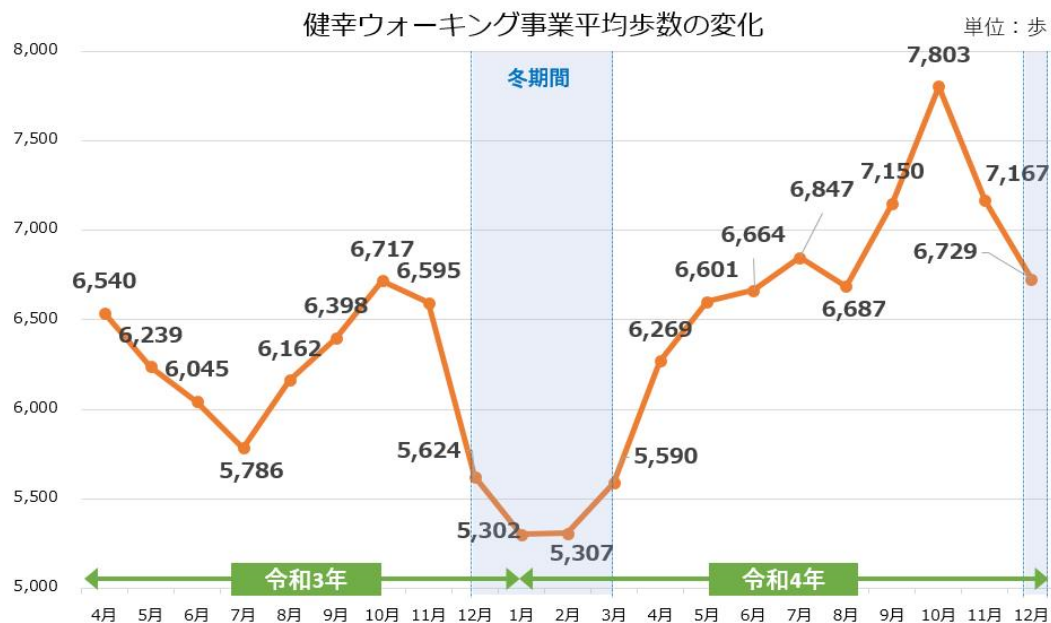
# 冬場の運動状況



1月に入り寒い日が続き、足元も滑りやすい環境で暖かい時期と比べると身体を動かす機会が少し減ってきてはいないでしょうか。

運動不足は、身体面の健康への影響の他、心の健康にも影響を及ぼす場合がありますと言われています。

寒い日は、屋内で運動行う、防寒対策をしたうえで日中の暖かい時間に運動するなど、運動の方法を工夫することで運動不足を解消して健康を目指しましょう。



出典：滝沢市健幸ウォーキング事業参加者データ

# +10（プラステン）から始める運動習慣

寒い日が続く冬において、運動不足にならないようにするためには、こういったことを心がければ良いかそういったヒントをお伝えします。

重要なのは、今より10分多く、毎日身体を動かすことが重要です。「+10（プラステン）」からスタートして、暖かくなっても歩く習慣がある生活を目指しましょう。

## ➤ 通勤で・・・

- 一つ手前のバス停で降りて歩く（早歩き、歩幅を広くする）
- 遠くの駐車場に停める
- 通勤方法を車から電車、バス、自転車、徒歩に変える



## ➤ オフィスで・・・

- 15時にラジオ体操をする
- 遠くのトイレや遠回りして用事のある場所に行く
- 階段を利用する
- 空き時間にストレッチを行う



## ➤ 自宅で・・・

- テレビを見ながらストレッチや筋力トレーニング
- つま先立ちで歯磨き



### 【注意事項】

冬の寒さで血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞の原因となることもあります。また、寒いと筋肉も収縮して硬くなり、柔軟性が低下するため筋肉や靭帯、腱などの損傷も起こしやすくなります。寒い冬には気温の変動が少ない屋内での運動を行うことや、外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択して十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。また、運動前には十分な準備運動を行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することが重要になります。（出典：健康長寿ネット）