

～ 寒い季節 室内でできる運動 ～

家の中でほんの少し動かだけで、血の巡りがよくなり体がじんわり温まります。
意識的に体を動かしてみましよう

◎イスを使ったスクワット

イスの背もたれに軽く手を添えて浅めのスクワットを5～6回
太ももやお尻の筋肉が働くと下半身の血流が活発になります。
筋肉がつくと立ち上がりがスムーズになり、歩きやすさにもつながります。

◎その場ウオーキング

その場で1分間足踏みをしてましよう。
ふくらはぎが動くことで「第二の心臓」といわれるポンプの働きが高まり、冷えた手足にも血液が巡りやすくなります。

◎つま先立ちで血流アップ

つま先立ち→かかとを下す動きを10回
ふくらはぎが働き冷えやむくみの改善に役立ちます

嘱托医 藤崎志保子先生から

のアドバイス

運動するにあたっての注意点

筋肉を無理に伸ばすのは避けましよう。
「痛気持ちいい」と感じる程度を目安に無理なく行いましよう。

また運動中は呼吸を止めずに深くゆっくりとした呼吸を意識しましよう。

呼吸を止めることで血圧が上がるなど体に負担がかかることがあります。



★ 栄養コーナー ★

エクササイズと食事

エクササイズやトレーニングをして体を動かした後、体は貯めていたエネルギーがなくなり、使われた筋肉も痛めた状態になっています。

また汗でアミノ酸などの体を動かすために必要な栄養も外に出てしまっています。この状態を放置すると筋肉がつってしまったり、疲れが体に残ってしまします。体を動かした後は、なるべく早めに水分やたんぱく質を摂って体を回復させましよう。

特におすすめはヨーグルトです！