



寒さと体の不調



一年で最も寒さの厳しい時期となり、体調管理に気を遣う日々ですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「寒さと体の不調」です。「転倒が増える冬に注意」「冷えからくる関節痛」「肩こり・腰痛対策」「家の中でできる体操」の4つに分けてご紹介したいと思います。



①転倒が増える冬に注意

冬場の転倒事故は室内で多発します。寝室やトイレ、お風呂など、ちょっとした段差や温度差のある場所で起こりやすいです。

- ・起床時はベッドに座って一呼吸置く
- ・スリッパは滑りにくいものを選ぶ
- ・廊下やトイレに手すりを設置する
- ・夜間のトイレには常夜灯をつける



など、転倒への対策を取ることが大切です。

転倒予防のための筋力トレーニングも効果的です。座位での膝の曲げ伸ばし運動を朝晩10回行うだけでも、太ももの筋肉が維持できます！

②冷えからくる関節痛

寒さで血流が悪くなると、膝や腰の関節痛が悪化します。ホットパックや入浴で体を温めたあと、ゆっくりと関節を動かす体操をしましょう。



湯たんぽの活用



温かい飲み物を飲む



お風呂で温まる



軽い体操



ストレッチ



各関節の曲げ伸ばし

③肩こり・腰痛対策

寒さで無意識に体を縮めていると、肩や腰に負担がかかります。1時間に1度は立ち上がり肩や腰を動かしましょう。蒸しタオルで首や肩を温めるのも効果的です。



肩まわし



背伸び

④家の中でできる体操

寒いからと言って家の中でじっとしているのは逆効果。筋力が低下し、さらに動きにくくなってしまいます。室内で出来る運動をご紹介します。

◆ 朝の目覚め体操

ベッドの中で手足をグーパー、布団から出たら窓を開け深呼吸

◆ 日中の活動

テレビを見ながら足踏み運動、足首回し

◆ 夕方のストレッチ

入浴前に軽いストレッチで体をほぐす

◆ 就寝前のリラックス

深呼吸をしながら体の力を抜く練習

