

冬場は寒さで体が縮こまって硬くなりがち。さらに暖房器具のある部屋でじっとしていることが多くなります。この状態でウォーキングや散歩をすると心配になるのが転倒です。普段と同じようなつもりでも足が十分上がっておらず、小さな段差にもつまずいてしまうかもしれません。

お尻からふくらはぎにかけて伸ばすことが少ないので、おでかけ前には軽く伸ばしてほぐしておきましょう。

冬のお出かけ前に

つまずき防止のストレッチ

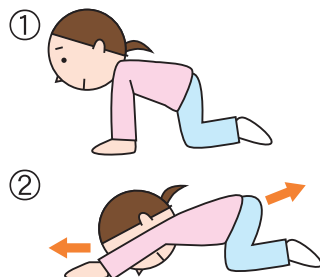
冬のおでかけ前のストレッチ

●ネコのポーズ

背中、腰、お尻、太ももの後ろが伸びる

① 四つんばいになり、首や肩の力を抜く。

② 手は動かさず、お尻を後ろに突き出す。

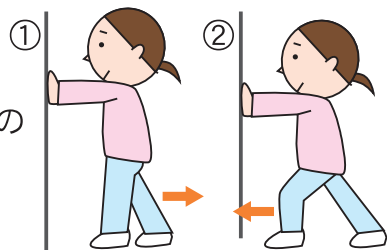


●ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎが伸びる

① 壁に手を当て、片方の足を後ろへ。

② かかとを床に着けたまま、もう片方の脚を曲げながら前にすり出す。



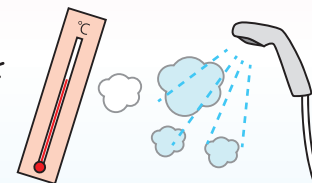
※自然な呼吸、痛みのない範囲で20～30秒キープする



冬は、急激な温度変化による「ヒートショック」で入浴中に体調を崩す人が急増します。暖房がきいた部屋から出て、冷えきった脱衣所で服を脱ぎ、熱い風呂へ——。誰もがやってしまうことですが、この温度差で体に大きな負担がかかってしまいます。血圧が上下に大きく変動することで失神する恐れもあり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともあります。入浴の際には、できるだけ温度差を減らすことが大切です。

「ヒートショック」を防ぐには……

- トイレや脱衣所は暖房器具で暖かく
- 入浴はシャワーで湯を張るなど浴室をあたためてから
- 風呂の湯の温度は41度以下に
- 入浴は早朝深夜や飲食直後は控える



また、暖房時の乾燥した室内で気づかぬうちに脱水状態になる「かくれ脱水」にも気を付けたい。汗をかく夏と違い、自覚しにくいのが特徴です。肌がかさついたり、口の中が粘ついているのは、乾燥のサインです。白湯やスポーツドリンクなどで、2時間に1回を目安に水分補給をしましょう。部屋にぬれたタオルを干すなどして湿度を上げたり、数時間ごとに換気することも効果的です。

この時期は温度や湿度の調整が難しい季節です。ちょっとした工夫や注意でしっかりと体調管理を心がけましょう。

