



スポーツコーナー

冬場の運動 注意点



千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
なかむら まさと
中村 真人 医師

健康を維持する為の運動ですが、冬の運動につきましては、寒い時期特有の注意点があります。今回は注意点と対策を幾つか挙げてみます。

【注意点】

○急激な血圧上昇(特に中高年の方へ)

外気温と室温の気温差に注意が必要です。

○心臓への負担

寒さは心臓にも負担をかけます。心臓への負担が大きくなり狭心症・不整脈・心不全の原因になります。

○筋肉・腱への負担

筋肉や腱は、寒くなると硬くなり肉離れなども起こしやすくなります。

○気管支・鼻・肺への負担

運動誘発性喘息や風邪症候群になりやすくなります。

【対策】

○服装

室外に出た瞬間に血圧が上昇するので、頭のとぺんから爪先まで防寒に注意しましょう。高機能ウエアを何枚か着脱自在に着用することをお勧めします。手袋・帽子にも気を遣いましょう。マスクは冷気を軽減し、運動誘発喘息や風邪を防ぎます。汗の自然乾燥も風邪の大敵です。

○運動する時間

運動はのんびり、ゆっくりを心懸け、基本的に昼間の暖かい時間にしましょう。

○ウォーミングアップとクールダウン

充分なウォーミングアップが必要です。

ウォーミングアップをすることで、呼吸・循環・神経の反応と血液中の酸素供給が良くなり、筋肉の収縮速度が増し、筋肉への酸素・エネルギー供給も向上します。つまりウォーミングアップは血圧・心臓・筋肉・気管支などへの負担が軽減され、外傷・障害も減り、運動のパフォーマンスも高まります。

【運動の順番】

1 身体を温めるための軽い体操・ウォーキング

2 ストレッチ

3 目的の運動(ウォーキング・ジョギングなど)

4 クールダウン

常に心拍数を確認しながら運動レベルを上げることをお勧めします。

運動の最後はクールダウンで、筋肉・腱・靭帯の柔軟性がいつもと同じ状態が確認して下さい。柔軟性が低下したら、筋肉の疲労や靭帯の障害などの前兆の可能性があります。クールダウンは、明日の運動の準備行動でもあります。ついつい怠りがちですが、必ず十分行って下さい。