

～細江地区担当保健師 野澤～
細江区保健委員だより 編

【スタッフ】

保健委員 池田さん 洞口さん 増田さん 八木さん 山田さん
 保健師 野澤 園子

12月班回覧して頂きました

回覧

保健委員だより

発行年月 令和4年12月
 発行元 細江区保健委員
 牧之原市健康推進課

適度な運動で身体を温めて免疫力をUPしましょう！

体を動かすことによって血行が良くなり、体のすみずみまで酸素や栄養が届けられるため、体温が上がります。体温が上がると血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化されるため、免疫力も高まると言われています。

その他にも適度な運動は

- ◇ 肥満の解消や予防、生活習慣病を予防する
- ◇ 体力を維持・向上する
- ◇ 体の動き(生理機能)を良くする
- ◇ ストレスを解消する



など

おすすめの運動

◆ウォーキング◆
 1回30分以上が理想です



◆下半身の筋トレ◆
 ～ゆっくりスクワット①～ 10回以上を目指しましょう
 4秒かけてゆっくり腰を落とし、
 4秒かけてゆっくりと元の位置に戻ります



*膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう

～ゆっくりスクワット②～ 10回以上を目指しましょう
 ① 椅子に浅く腰掛け、両手を前に伸ばします
 ② 上体を前に倒して、お尻をやや浮かせて5～10秒静止します



出典：早稲田大学
 スポーツ科学学術院
 教授 鈴木 克彦

◆なわとび◆
 1回につき数十秒間実施し数回行います



◆上半身のストレッチ◆
 ～肩回しの運動～
 肩に手をあて、肘で大きく丸をかくように前から後ろに16回まわします
 次に後ろから前に16回まわします

*2秒に1回のペースでまわしましょう

まきトレより

気をつけましょう！

冬に多い **ヒートショック**
 ヒートショックとは：温度差によって血圧が急に上下に変動し、心臓や血管に異常が生じることがあります
 脳内出血、心筋梗塞などを起こす可能性があります

発生しやすい場所：温度差の激しい場所
 特に、洗面所(脱衣所)・浴室

入浴時の対策：
 ☆入浴する前に浴室・脱衣所を温める
 ☆かけ湯をする
 ☆浴槽から出る時はゆっくり立ち上がる

保健委員さんより「高齢者から体が温まりにくいという声を聴く。家でできる簡単な体操や寒暖差に良い体操を載せたい」という意見があり、考案しました。

感染症に負けない体づくりができるといいな ☆と思います

「今年は冬季の節電が言われており、暖房の使用を控える可能性があるため、ヒートショックについても載せたい」という意見もあったため、掲載しました。