

寒い冬こそ運動を！

冬は寒さのため、ついつい家の中にこもりがちで、運動不足に陥りやすく、気がつけば体重が増加しているという方もいるかもしれません。

寒い時期の運動が効果的

呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持したりする等、体内で生命維持に必要な最小限のエネルギーを消費する「基礎代謝」は、**冬は体内で熱を作って体温を維持する必要があるため、夏よりも冬のほうが上がります。**

代謝の高い冬にエネルギー消費量の高い身体活動や運動を行うことは、**基礎代謝を高めてエネルギーを消費しやすい身体をつくることに効果的です。**

無理のない運動を

息が切れず、他の人と会話できる程度が目安

長々と運動を続けることは避け、**1回30分～1時間程度**にとどめましょう。

◇ 有酸素運動例



ウォーキング



ランニング



サイクリング



水泳

◇ 屋内でできる運動例



スクワット



踏み台昇降



ラジオ体操



その場足踏み

◇ ながら運動例（忙しくて時間を確保できない方）

歯磨きをしながらスクワット、電車の中でかかと上げ、椅子に座ってその場ウォーキング等

冬の運動の注意点

- 悪天候の日や体調が少しでも悪いときは、大事をとって休養しましょう。
- ウォーキングなど**外で運動する場合は、十分に防寒し、室内外の温度差に注意**しましょう。
寒いときは屋内で運動を行う、朝晩の冷え込む時間は避ける等、身体への寒冷刺激を減らす工夫を。
- 運動を始める際には、**ストレッチや体操をして身体を温めてから始め**ましょう。
- **水分摂取**も意識するようにしてください。

健保だより

令和5年2月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1078号
(令和5年2月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

