

## 冬にそなえてからだと血管を守ろう

気温が下がる冬は、心臓や血管への負担が大きくなる季節です。日常生活の中でできる予防を知り、冬に合わせた健康づくりを始めてみませんか？今回は冬に備えて“からだと血管を守る”ポイントを紹介します。



保健師さんの

健康宅配便

File No.332

今月の担当は

布施保健師



### 冬のからだの変化

- ・寒さで血管がキュッと縮んで血圧が上がる
- ・「冷え」→筋肉の動きが悪くなりつまづきやすい

## 《今からできる！転倒予防と血圧対策》

### 冬の血圧ケアの3カ条

#### その1

#### 朝はゆっくり起きていきなり立ち上がらない

- ・寝起きは血圧がまだ安定していない時間
- ・いきなり起き上がると“たちくらみ”や“血圧の急上昇”が起きやすい

#### その2

#### 脱衣所・トイレを少し温めておく

- ・冷たい場所へいくと血管がギュッと縮んで血圧が急に上がる
- ・特に「入浴前」「朝のトイレ」に注意

#### その3

#### 測定は同じ時間・姿勢で行い、変化を記録する

- ・血圧は朝・晩でかなり変わる
- ・測定のタイミングは朝起きて1時間以内、トイレ後、朝食前が◎
- ・記録を続けることで「今日は高い」「最近上がってきた」がわかる

### 『冬の暮らしの工夫』

- ◆スパイクがついた冬靴を履く
- ◆ポケットに手を入れないように手袋をする
- ◆重い荷物は片手で持たないようにリュックを背負うようにする など

### 『からだづくり』

転ばないからだづくりは寒さ対策にもつながります！

### 大きな筋肉（太もも、お尻、背中など）を動かすと…

- ①体温が上がる …… 熱がたくさんつくられる
- ②代謝が上がる …… エネルギー消費量が多いので動かすとカロリー消費や血流改善につながる。冷え性予防にも効果的。
- ③全身の血流改善 …… 心臓への血流が増え、手足の末端まで血がめぐりやすくなる。これも寒さ対策のひとつ！

◆冬の運動は「スクワット」「ウォーキング」「軽いジョギング」「階段の上り下り」など大きな筋肉を使う動きがとくにおすすめです。

◆冬の“雪かき”は運動として上手に利用することもできます◎

みなさんの  
転ばない工夫や  
暖かくする工夫も  
教えて  
ください！

### 冬向け筋トレ 5分 ルーティン

椅子や手すりを  
使って行う

#### ① 椅子スクワット



10回×1～2セット

#### ② つま先立ち



10～15回×1セット

#### ③ 座ったまま足上げ



片足10回ずつ×1セット

#### ④ 腕振りウォーキング



1～2分