

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。

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



File No.332
今月の担当は
布施保健師

《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キ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 …… 热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◎

みんなの
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

