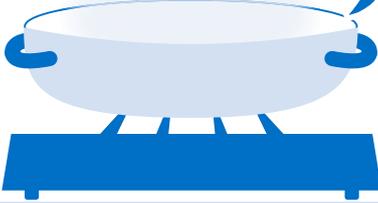


大人も風の子!

あったかい冬の過ごし方



寒さが厳しいこの時期は外出を控えがちになり、運動不足などから免疫力が低下し、特に高齢者は病気にかかりやすくなります。今回の特集では、寒さに負けない冬の過ごし方を紹介します。

【この特集についてのお問い合わせ先】 区総務企画課 ☎861-2410

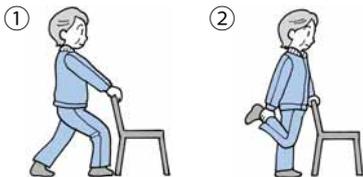
冬は転倒によるけがや、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかる方が増加します。予防のために外出を避ける方もいますが、運動不足で筋力が弱まったり、免疫力の低下を招いたりして、かえって病気にかかりやすい体になってしまいます。免疫力は体温が1度下がると、30%も下がるといわれています。あったかく健康に冬を過ごすため、体を温める工夫をしましょう。

1 体づくり

室内でできる運動で、免疫力を高めたりけがをしにくい体をつくったりするほか、転びにくい歩き方を心掛けて外出し、より筋力を向上させましょう。

その1 簡単な運動で筋力アップ

足のストレッチ



- ①足を前後に開き、両足のかかとを床に付ける（左右5回）
- ②椅子などにつかまり、片方ずつ足を持ち上げる（左右5回）

膝伸ばし



椅子に腰を掛けて、片方ずつ膝を伸ばす。足を下ろす時は、勢いをつけずにゆっくりと行う（左右5セット）

横向き足上げ



横になって、下になった方の足を軽く曲げる。上になった方の足は、真っすぐにしたまま、上下に動かす（左右5セット）

その2 歩き方に気を付けて外出

歩幅を小さく



足の裏を路面と平行にして、足の裏全体を付けながら、小さな歩幅で歩く

つるつる路面はすり足で



重心をやや前側に置き「すり足」のような歩き方を心掛ける。段差などでつまづかないように注意

こんな場所に注意!

- 横断歩道の白線部分
- 駐車場など、車の出入りがある歩道
- バスやタクシーの乗り場

砂を入れたペットボトルを持ち歩き、滑る路面にまきながら歩きましょう。



広告

