



# 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

暑くもなく寒くもなく、過ごしやすかった秋もそろそろ終わり。一日一日気温が下がり、本格的な冬がそこまで来ています。季節の変わり目は体調を崩しやすいときでもあります。気温や湿度の変化に体がついていけなくなり、ついつい室内に引きこもってしまうという方も多いのでは？体も心も後ろ向きになりがちなこの時期を、気持ちよく快適に過ごすためのちょっとしたコツをお話しましょう。



## 今月の健康ヒント「冬の朝、すっきり目覚めるためのコツ」

布団からなかなか出られず、二度寝してしまう。そんな経験をしたことがある人は多いと思います。冬になった途端に起きられなくなったという人もいるのでは？なぜ冬になると、私たちはすっきり起きられなくなってしまったのでしょうか？



1つの理由は「日照時間と体内時計の関係」です。人間は太陽などの明るい光を十分に浴びることで体内時計を調整しているのですが、冬は日照時間が短いため、この調整がうまくいかなくなることがあるのです。すると、朝になっても体がなかなか覚醒できなくなってしまいます。

もう一つの理由は「体温」です。体は眠る前、体温を下げることで眠気を誘発しています。しかし、外気温が低い冬には、起床時間になっても体温は回復しません。そのため、覚醒モードに入らず、起きることに苦痛を感じてしまうのです。

以上の理由を踏まえて、冬の朝もすっきり目覚めるための方法を紹介します。

①起きたらすぐにカーテンを開け、照明をつける  
起床時間にカーテンを開けて、日光を浴びましょう。日の出前の暗い時間に起きる人は、部屋の明かりをつけるだけでも十分です。

②部屋をすぐに暖める  
起きる時間に部屋があたたまっていると、布団から出やすくなります。エアコンのタイマー機能を利用して、起床時間の1時間くらい前から暖房を入れましょう。

③ベッドでストレッチをする  
体温を上げることが重要なので、目覚めたらベッドでストレッチをするのもおすすめ。どうしても体を動かすのが辛いときは、指一本から動かしてみましょう。少しずつ血液が巡り始め、覚醒モードにスイッチが入るはずですよ。

明日からできることばかりなので、ぜひ試してみてくださいね。

## 宝町整骨院からのお知らせ

12月の祝日のお知らせ

12/24(月・祝)午前中のみ完全予約受付。

年末年始のお知らせ

12/30~1/3 休診 1/4より通常受付致します。

## 今月の身体の話「寒い時期の運動は身体をしっかりと温めてから」

寒くなってくると、身体を動かすのが億劫になってきますね。しかし、年末年始はクリスマス、忘年会、新年会などつい食べすぎてしまう時期でもあり、体重増加も気になるころです。また、運動不足が続くと、ストレスも溜まりやすくなりますから、冬も意識して身体を動かすようにしましょう。

冬は寒さによる血管の収縮によって、血流が低下しやすくなります。血流が低下すると消費エネルギーも少なくなるので、肥満になりやすい体になってしまいます。運動によって血流を促し、しっかりとエネルギーを消費できる体を作ってください。

ただ、血管が収縮した状態で運動を行うと、一気に多くの血液が流れ込むことになるので、心臓に負担がかかります。また筋肉も寒さによって柔軟性を失っているため、筋肉や靭帯、腱などを損傷してしまう危険性が高まります。



冬の運動による様々なリスクを遠ざけるために、準備体操は必ず行いましょう。体を温め血管を十分に拡張させれば、心臓や筋肉への負担も抑えられます。おすすめは動的ストレッチの代表格、ラジオ体操。音楽に合わせて、体を動かしてみましよう。

次に紹介するのは下半身のストレッチです。特にランニングやウォーキングをする際には入念にストレッチするようにしてください。

下半身は日常生活で使う機会が多い分、けがをすると普段の何でもないことが億劫になってしまいます。その結果、却って運動不足が加速してしまった、ということもあるので気をつけましょう。



### ①ハムストリングスのストレッチ

歩きながらタイミングをとり勢いよく片足を振り上げます。振り上げた足のつま先を足と反対側の手でつかみます。左右リズムよく行うのがポイント。10回ずつを目安にします。

### ②大腿四頭筋のストレッチ

お尻に手を置き、かかとがお尻につくように足を上げます。膝を曲げているとき大腿四頭筋が伸び、ストレッチをかけていきましょう。

### ③体側ともも前のストレッチ

片足を大きく前に出し、後ろに残る足と反対側の手でかかとを触れるように上半身をねじります。身体へ力を入れないように脱力を意識しながら左右10回ずつを目安に行いましょう。

## ～編集後記～

寒くなるとちょっとしたことで怪我をしたり、身体のあちこちに痛みを感じたりする人が増えてきます。寒さで筋肉が縮こまることも原因ですが、寒いからと運動をしなくなることも原因のひとつです。とはいえ、無理な運動は禁物。ハードな運動は身体を痛める恐れもあります。自分の体調、運動習慣などに合わせた運動、ストレッチを少しずつでも毎日続けることが大切ですよ。

発行：宝町整骨院

住所：春日市宝町 3-11-1-107

電話：092-573-6610

各種保険・交通事故取扱い  
予約優先制

水曜午後は 17 時まで予約受付