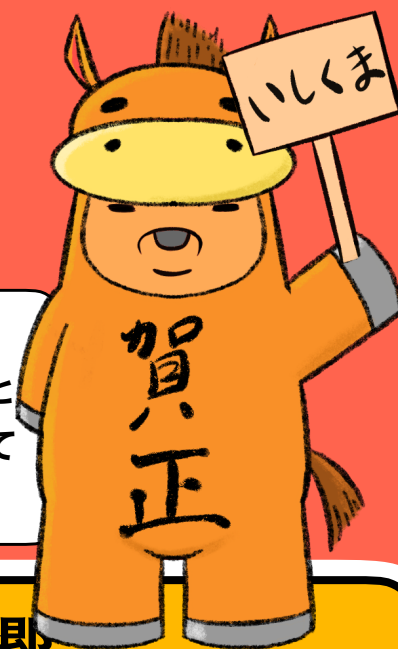


1月号

いしくま通信



皆さん、あけましておめでとうございます。いしくまです。

お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？普段よりも家から出ない生活が続き、体が鈍っていると感じる方も多いのではないですか？今回は、寒さや、体を動かさない環境が体に与える影響についてお話しします。

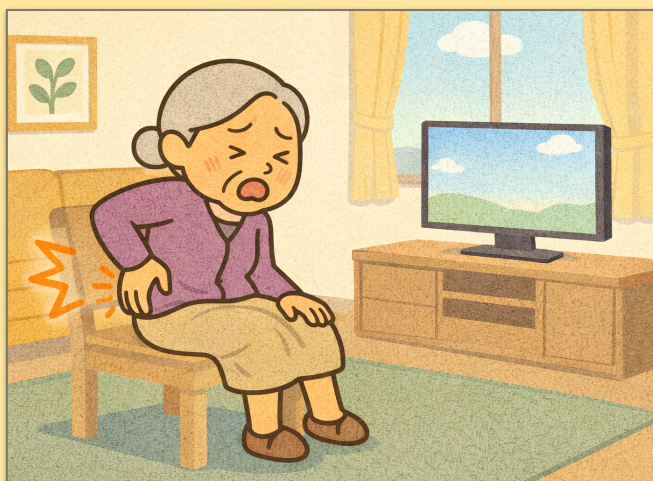
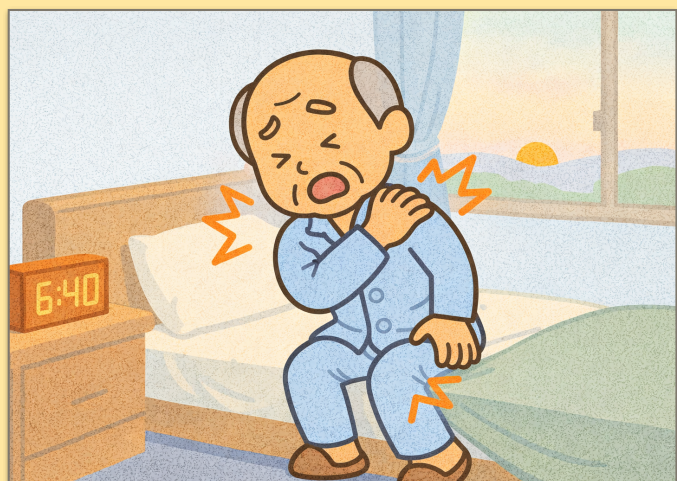
寒い・出ない・動かない！の悪影響

寒い時期というのはそもそも、関節や筋肉が硬くなり、動きづらかったり、痛みが出やすくなります。さらに、普段以上に外出や運動の機会が少なくなりがちな年末年始では、その影響は強くなります。皆さんは、次のよう経験をしたことはありませんか？

寝起きに体が動かしにくい

座りっぱなしで腰が痛い

立ってすぐは歩きづらい



これらの症状は、体を動かしていないサインかも??

同じ姿勢を続けることは、関節を硬くするだけでなく、血流も悪くなり、筋肉が凝る原因にもなります。簡単な対策として、「30分～1時間程度座ったら立って少し歩く」、「こまめにストレッチを行う」などが有効です。もちろん、スクワットなどのトレーニングを取り入れると、効果はさらに高まります。

水分不足で体は錆びつく!!!?

「乾燥」も、体の硬さや血流を悪くする大きな要因の一つです。特に冬は喉の渇きを感じにくいいため、水分補給をおろそかにしがちですが、実は乾燥によって想像以上に水分が失われています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分をとることも意識しましょう!!

