



脱・冬の運動不足



冬は寒さのため外出しづらく、活動量も減りやすい時期です。
この時期に室内でできる運動と注意点をご紹介します。

冬の運動の注意点

✓ 準備体操を念入りに！

寒いと体も固まっていて急激な運動はケガのもと。
準備体操としてストレッチ体操をしてから運動しましょう。



✓ 防寒グッズで寒さ対策を！

急激な温度変化は血圧を上げ、心筋梗塞や脳卒中の危険を高めます。
屋外では暖かい格好で行い、暑くなったら脱いで体温調節をしましょう。

✓ 水分補給を！

冬は汗をかかなくても知らない間に肌から水分が蒸発しています。
冬の運動でもこまめに水やお茶を飲みましょう。



室内運動

✓ 寒い時は室内運動がおすすめ！

足踏み運動

腕はひじを後ろに引くのを意識し、大きく振ります。
太ももは水平を目標に持ち上げます。
1セット1分から始め、徐々に増やしましょう。
(2~3分程度まで)

※速さはゆっくりでも速くてもかまいません。



膝の痛みや立位バランスに不安がある方は…

しっかりした椅子に少し浅く腰かけてください。
背もたれに、もたれずに行いましょう。

糖尿病瓦版

平成二十八年十二月版 (隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当 理学療法士



室内運動メニュー(例)

①ストレッチ ⇨ ②筋トレ(腕) ⇨ ③足踏み運動 ⇨ ④筋トレ(脚) ⇨ ⑤足踏み運動

- ・ ②~⑤を体力に合わせて2~3セット繰り返しましょう。
- ・ 腕と脚の筋トレは過去の瓦版(Vol.4 no.3、Vol.5 no.3)を参考にしてください。

次号(2月版)は、薬剤師からのお話です。