

12月は冬仕度のためのリハビリを

朝晩の冷え込みが厳しくなる12月は心身ともに冬への準備を始める大切な時期です。特に今年は夏の疲れが強い方が多いのではないのでしょうか。夏は気温が高く筋肉を収縮させて体温を上げる必要がないうえに外出・運動ができないような状況が続いたことで体力・筋力の低下を感じていると思います。冬は寒さから身を守るために体温を上げようと身体が働きます。

具体的には食事をとることで熱を産生する反応と基礎代謝といって心拍や呼吸、体温の維持など生きていくために最低限必要なエネルギー消費を行います。この基礎代謝は筋肉量に左右されます。性別や生活環境によって個人差はありますが、1年の中で冬に最も基礎代謝は高くなります。寒さから身を守るために体温を上げようとするからです。冬は太りやすいという印象をお持ちの方が多くと思いますがそれはお正月などイベントごとにも多く食べ過ぎや運動不足になりやすいことが原因で実際にはエネルギー消費が多くなるので筋肉がつきやすくやせやすい季節なのです。

一方で気温が下がる冬に私たちの体は熱を逃がさないように血管が収縮します。これが首や肩、背中、腰など血行不良を引き起こし、こわばることで痛みの原因となります。暑かった夏から寒さが始まるこの季節にしっかりと生活習慣を見直し運動を始め、適切な体温調整ができるようになることが大切です。

具体的に次のことに気をつけて寒さへの準備をしましょう。



1. 環境の調整

室温・湿度を適切に保つ（例：室温26～28℃ 湿度50～60%）

2. 強度よりも頻度と継続を重視して運動する

一度に長時間の運動をする必要はありません。10分程度の運動を日に何度か数回に分けて続けることが大切です。

3. 生活活動を運動に取り込む

家事や庭仕事、買い物、通勤、散歩など日常生活の中で「動く」機会を意識的に増やしましょう。

4. 栄養・水分補給を徹底する

汗が出にくくなりますが乾燥もあるのでしっかりと水分補給することが必要です。またイベント事などで食事が不規則になったり偏りがちなので、バランス良く栄養を摂取できるよう工夫が必要です。

5. 睡眠時間をしっかりととる

身体の休息、回復、免疫力の維持・向上には睡眠が欠かせません。しっかりと確保できるよう心がけましょう。

本格的な寒さの前に生活を見直し、冬を元気に乗り切りましょう。