

運動で冬を乗り越えよう！！

新年明けましておめでとうございます。
昨年はお世話になりました！このリハラボも今回の開催で1周年を迎えることができました。これもひとえに健康になりたいという気持ちを持った参加者皆様のおかげでございますm()m
今後も皆様のお役に立てる情報を提供できるよう一層精進してまいります！！

2019年最初の内容は、寒く乾燥する時期に潜む危険についてお話させていただきました。
寒い時期だからこそ運動での体作りは大切です。しかし、ただがむしゃらに運動すればいいと言う訳ではありません。そこで、注意点と自宅でできるエクササイズについて実施しました。



準備運動と水分補給を！

気温が低いと、筋肉も硬くなりやすく、急に動いてしまうと痛めてしまう危険が高まります。また、暖かい部屋から寒い外に出ることで血管が収縮し心臓への負担も大きくなります。そのため、運動前には十分な準備体操を行い、筋を軟らかくし、負担のかからない体を作って置く必要があります！

この時期は乾燥しており、感じにくいですが身体から水分が失われています。寒いからと言って水分を摂らないと、脱水になる可能性もあるので、しっかりと水分補給を忘れずに！！



参加者の方には身体測定も行いました！健康維持の指標にしていきます。

聖ヶ塔病院 通所リハビリテーション
096-278-3043
担当：堺・竹下まで