

# 愛心便り 11-12月号

## 安全な在宅生活は愛心で安心!! Vol.25

### 愛心訪問リハビリ TOPIX

今年も比較的過ごしやすい秋の季節が過ぎ、本格的に冬が到来しようとしています。屋内で過ごす時間が増えるため、1年の中で最も運動量が落ちる季節と言われています。今月号では冬場の運動の注意点をお伝えしたいと思います。安全に配慮して運動を行ない、暖かい春先に向けて体力を養っていきましょう!

#### 冬場の運動の注意点

①**心臓、血管系への負担大** 冬は寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。また、ヒートショックという言葉聞いたことがある方もいらっしゃると思いますが、暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞の原因となることがあります。

**早朝や夜間は避け、暖かい日中に運動を行ないましょう。防寒対策としてウインドブレーカー、手袋・帽子を身に着け、インナーには吸汗・速乾素材のものを選びましょう。寒さが堪える日などは屋内で筋力トレーニングを継続するだけでも十分に効果があります。**

②**水分不足** 空気が乾燥しているため気付かない間に身体から水分が失われています。夏と違い、冬は汗をかきにくいいため自分が水分になっていることが気付きにくく、運動する際も水分摂取を怠りがちです。

**こまめな水分補給が大事になります。喉が渇かなくても、水分を補給することを夏場以上に意識しましょう。**

③**体の強張り** これは誰もが自覚することですが、寒さで筋肉や靭帯、腱などが収縮して硬くなりやすく柔軟性が低下しています。普段よりも運動時に腰痛や膝痛などの運動器の障害を発生する可能性が高まっています。

**筋肉が温まるまでに時間がかかるため、屋内より時間をかけてストレッチや準備体操などのウォーミングアップをする時間を作りましょう。運動終了後も屋内で同様にクールダウンの運動をしましょう。**

理学療法士・作業療法士が  
それぞれのお宅にお伺いして  
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

#### 1回のリハビリ提供時間:

介護保険をご利用の方: 40分 または 60分

医療保険をご利用の方: 30分以上~60分未満

#### 愛心訪問看護ステーション 空き状況

訪問看護・訪問リハビリ: 要相談で受付中です。

空き状況は随時変動があります。訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記までご連絡下さい。

#### 【愛心訪問看護ステーション】

住所: 〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1

電話: 0467-45-0467

FAX: 0467-45-8863

営業日: 月~金 (祝日含む)

(※訪問看護は土日も営業しています)

営業時間: 8時30分~17時

訪問エリア: 鎌倉市、横浜市栄区一部

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています!  
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、  
御気軽にお問い合わせ下さい。