



冬の運動に取り組みましょう ～効果と注意点～

問健康政策課 本3階
☎0287(23)7601

冬は寒くて、「家から出たくない」「運動もしたくない」という方が多いのではないのでしょうか。冬は運動不足になりがちですが、運動には様々な効果があるため、注意点を知り、運動の効果を高めていきましょう。適度な運動は、以下の症状などの予防・改善に効果があります。

肥満症

高血圧症

糖尿病

感染症

うつ病

骨粗しょう症

脂質異常症

※病院に通院中の方は、かかりつけ医に相談をしてから行いましょう。



どんな運動をすればいいの？

運動には、有酸素運動、無酸素運動の2種類の運動があります。2種類の運動を組み合わせることで、より運動の効果が期待できますが、どちらかの運動でも効果は得られるため、できることから始めてみましょう。

有酸素運動

ウォーキングやサイクリング、水泳などの呼吸をしながら長時間行う運動

目安：1日計30分以上を週3回



無酸素運動

腕立て伏せやスクワットなどの短時間で強い力を使う運動(筋トレ)

目安：週2日以上 / 無理のない回数



冬の運動の注意点

冬の寒さにより、以下のことが生じる可能性があります。運動を安全に取り組むために、以下のポイントを意識して運動に取り組みましょう。

冬の寒さ



血圧上昇

心臓に負担
(心筋梗塞、脳卒中など)



筋肉収縮

柔軟性低下
(けが)



Point !

- *運動前にはストレッチや体操などの準備運動を行い、筋肉を柔らかくする。
- *朝・夜の冷え込む時間帯の運動は控え、日中の時間帯に運動を行い、身体への寒冷刺激を少なくする。
- *寒い時は屋内で運動を行う。
- *暖かい服装かつ脱ぎ着しやすい服装で運動を行う。(手袋、ネックウォーマーなどの小物を利用する。)
- *こまめな水分補給を行う。



(参考) WHO 身体活動・座位行動ガイドライン、健康長寿ネット冬の寒い時の運動の注意点