



杏の里訪問看護ステーション通信

冬の寒さに負けない体作り

暦の上では、2月4日は立春で春の始まりです。寒さはこれからが本番ですが、春が少し近づいてきていくように、嬉しくなりますね。

冬場に特徴的な体の変化の一つに寒さにより筋肉が硬くなることで挙げられます。筋肉が硬くなることで体は動かしづらくなります。例えば起き上がりや立ち上がりがスムーズに行えない、歩くときに足が上がりづらいことはありませんか？また、着替えやトイレ動作に時間がかかるなど、冬場は他の季節に比べると、動きにくいと感じることがあるかと思えます。そのため1日の活動量も減り、全身の筋力低下や体力低下につながりやすくなります。今回は、冬の寒さに負けない体作りについて簡単な運動をご紹介します。

①背筋伸ばし体操

両手を胸の前で組み伸ばします
ゆっくり上げて
背筋を伸ばし、
5秒間保持します
(5回〜10回)



②股関節回し運動

片方の足を大きく開きます
持ち上げながら膝で大きく円を描きます
(左右5〜10回)



③足踏み運動
両手を振りながら太ももを交互に上げます
(20回
を2セット)



※運動は、体調や痛みの状態に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
運動を継続していただくと、筋肉に柔軟性が出てきて、動きやすさを感じていただけるかと思えます。寒い日が続きますが運動を行い、動かしやすい体を維持していきたいようにしたいですね。



★冬の脱水症状に注意★

脱水症状と聞くと、夏場に気を付けなければならぬと思っていまませんか？実は冬の脱水症状にも注意する必要があります。

【主な原因】

- ◎高齢の方は感覚機能の低下に伴い喉が渇いたと気づきにくくなる。
- ◎寒いと動きたくないと感じ、トイレの回数を減らすために水分補給を控える。
- ◎空気が乾燥しているので気づかないうちに皮膚から水分が蒸発する。
- ◎ストーブや電気毛布などの暖房器具の使用で体温調整しづらい。

- 【冬の脱水症状のサイン】
- ・皮膚がカサカサしている。
- ・唾液が減って口の中がねばねばする。
- ・身体のだるさを感じる。
- ・身体がふらふらする。

【脱水症状を起こさないための予防法】

- ◎定期的な水分補給
1日に必要な水分摂取量は1〜1.5リットルと言われてます。こまめに飲むように声を掛けましょう。水分の多い食事や果物などで水分補給するのもいいでしょう。
- ◎部屋の温度や湿度調整
温湿度計で室内の環境を管理し、乾燥しているようであれば加湿器を使ったり濡れタオルを干しましょう。冬は乾燥しやすいので、湿度管理をしっかり行えばインフルエンザなどのウイルス対策にもなります。室温は20〜25度、湿度は50〜60%を目安に調整しましょう。
- ◎衣類の調整

暖房器具がついた部屋にいても「寒いから」と着込んでいっていると、汗をかき身体の水分が出ていきます。着脱しやすい衣類を用いて体温をコントロールしましょう。

冬の脱水症は気づかないうちに起こります。水分補給や室温管理、体温調整を行い予防していきましょう。

編集後記

一段と寒さが厳しくなり、体調を崩すことも増えるかと思えます。心身の不調がありましたら、訪問した看護師や療法士へ遠慮なくご相談ください。

