



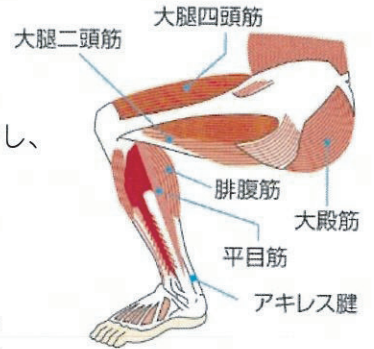
# 訪問看護リハビリステーション



## 寒さ打ち勝つために！

足 足の筋肉

新年明けましておめでとうございます。理学療法士の田辺です。  
本年もよろしくお願ひ致します。1月になり寒い日が続きますね。  
皆さん、**寒さの対策はされていますか？**冬場は体調を崩しやすい季節です。体を動かし、  
環境を整えて快適な生活を考えてみませんか？



### 【なぜ寒さを感じるのか？】

なぜ、高齢の方は寒さを感じやすいのでしょうか？その原因の一つとして加齢による筋肉の減少があります。人間は生活していくうえで熱を発散しており、その熱の量が多い部位として、**1位肝臓：27%、2位脳：19%、3位筋肉：18%**となっています。筋肉の割合が大きいですね。  
そのため、筋肉の量が減ると熱量も減ってしまいます。また、下肢の筋肉は血液を心臓に戻すための重要な役割があり、この筋肉量の低下により血液循環の能力も低下し、より寒さを感じるようになります。

### 【寒さを防ぐために運動を！】

肝臓や脳を鍛えることは難しいですが、筋肉は運動して鍛えることができます。

今回は手軽にできる運動の中でより効果的な2つの運動を紹介します。

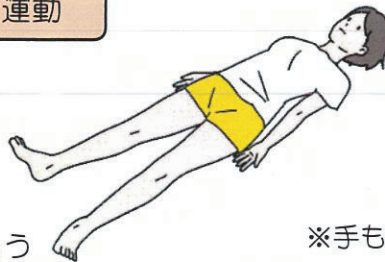
- ① グーパー運動は手足を動かし、末梢の筋肉が動き血液の流れを促進させます。
- ② 腿上げは下肢の大殿筋や大腿四頭筋、大腿二頭筋などの大きな筋肉を動かすことにより、より効率的に血液の流れや代謝を向上させることができます。



#### ① グーパー運動

仰向けになり  
手をグーパーと動かす  
足首を30回ぐるぐる回す

※ゆっくり大きく動かしましょう



#### ② 腿上げ

椅子に座り  
腿を交互に上げる  
20回おこなう

※手も一緒に動かすと効果的です！



日常生活でも、椅子に座りっぱなしではなく、「**30分に一回立ち上がる**」「**立って行動する時間を増やす**」などでも運動量を増やすことができます。普段の生活で体を動かす機会を増やしましょう！

### 【お部屋の環境と水分補給】

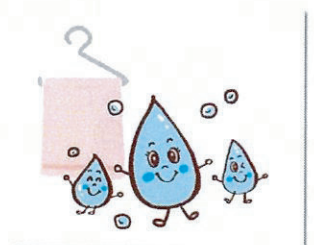
部屋の温度を高くしても寒く感じる場合、それはお部屋が乾燥しているからかも……

快適な部屋といわれる目安 室温 20～22℃ 湿度 40～70% 無風

部屋の乾燥を防ぐ対策として、

**部屋に洗濯物をかける、濡れたタオルをハンガーにかける**などが効果的です。

また、冬場は喉が渇きにくく、水分摂取量が不足しがちです。それにより喉が乾燥し、風邪をひきやすくなってしまいます。**1日の水分摂取量の目安は1.5ℓから2ℓ**です。



いかがでしたか？このように寒さ対策には運動が有効です。また、お部屋の環境や水分摂取も重要です。体の中からも外からもしっかりと温めて、体調を崩しにくい体づくりをしていきましょう。