



# 寒さと運動



寒くなると

⇒ 血圧が上がりやすくなります。  
筋肉も硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、けがをしやすくなります。



そこで

- ① 運動前に血圧測定など、**体調確認**。
- ② ストレッチや体操など、**十分な準備運動**を！  
身体を温めて筋肉の柔軟性を確保。



## 水分補給も忘れずに！

冬場は空気が乾燥し、身体から水分が失われやすくなりますが、汗をかきにくいいため、水分不足に気づきにくい。冬場でも、こまめな水分補給を忘れずに。



## 汗対策

汗で湿った衣服を着たままにしていると、体熱が奪われ身体を冷やす要因に。汗をこまめに拭き取ることや、吸汗速乾素材の衣服を着用するなど身体を冷やさないようご注意を。

