



リハビリだより ⑩



寒さが厳しい毎日ですね。冷え性に悩まれている方も多いのではないかと思います。

今回は**冷え症と運動習慣**についてご紹介したいと思います。

さて冷え性とは、手や腰といった身体の一部や、身体全体が冷たい感覚になる症状を一般的に呼んでいます。また西洋医学では、病気として扱われる事は少なく**不定愁訴**の1つとされています。(※不定愁訴とは、検査しても異常が無いが身体が不調を感じる事。)なんと冷え症のメカニズムは、いまだ解明されていないそうです。おおよその原因と言われているのは、呼吸や血圧や発汗など生命を維持する為に機能し指令をだす自律神経からの指令が上手く届かなくなる事が、冷え症に繋がると言われています。

普段私達の身体は、この自律神経が体温を常に一定に保っています。寒暖を敏感に感じとり寒い場合は、皮膚表面や手足に血管を収縮して熱が逃げないように働きます。このため末梢血管が収縮し皮膚末端まで十分に血液が届かない状態となり周囲の気温が低下すると手足の先や皮膚の表面が冷たくなってしまいます。

この冷えを解消する1つの方法には、身体の中に、熱を作り出すことがあります。この為には栄養バランスのとれた食事を1日3食食べる事と、しっかり運動をして筋肉を動かす事が必要です。運動をすると身体が温まってポカポカしてきますね。熱を作り出す為には、筋肉量を増やす事が必要不可欠なのです。①食べたものを代謝させ熱の生産効率を高める。②血液の流れを潤滑に体の隅々まで熱を運べるようにする。⇒**有酸素運動や軽運動を習慣化させる事が大切です。**

どのような運動が必要か？①**有酸素運動** 歩く練習やリハビリ室にある様々なマシンを使用する事によって効率のよい有酸素運動が行えます。②**軽運動** ゴムチューブやボールを使った上・下肢の運動。運動習慣をつけていく事で期待出来る効果は、筋力の強化だけではなく全身状態の調整や改善にも繋がっていきます。身体を動かす事の大切さを再認識して頂くきっかけとなれば幸いです。

参考資料 ・東医宝鑑から読み解く美容と健康・図解生理学



注意 身体の状態には個人差があり、運動量もそれぞれ異なります。

運動を始める前に、まずはリハスタッフにご相談ください

ブレイクタイム

新春にふさわしいおめでたい和歌を万葉集の中からご紹介したいと思います。

新しき 年の始めの初春の 今日降る雪の いや重け吉事 (大伴家持・万葉集 4540)

この和歌は、万葉集の最後に収められているメの歌です。「あたらしき としのはじめのはつはるの きょうふるゆきの いやしけよごと」と読みます。「あたらしき」ではなく「あたらしき」と読み「いやしけ」の「いや」は、「いよいよますます」、「重け」とは「しけ」と読み、読んで字のごとく「重なれ」ということです。昔お正月の大雪は、豊年の瑞兆とされたそうです。「新春の今日降り積もる雪のように良い事も積み重なってゆけ」今年もいい事たくさん重なるといいなあ♪という、1年冒頭の言祝ぎ歌です。

