

# あま市民病院だより

## 高齢者が冬場に運動を行う際の注意点

### 1. 温度管理

冬場は外気温が低く、体温が下がりやすい環境です。高齢者は体温調節機能が低下しているため、以下の点に注意が必要です。

**服装：**重ね着をすることで、体温を適切に保つことができます。特に、ウールやフリースなどの保温性の高い素材を選ぶと良いでしょう。また、風を通さないアウターを着用することも重要です。

**体温チェック：**運動前後に体温を確認し、異常があれば運動を中止することが推奨されます。

### 2. 滑りやすい路面

冬場は雪や氷によって路面が滑りやすくなります。転倒は高齢者にとって大きなリスクです。

**靴の選択：**滑りにくい靴底を持つ靴を選ぶことが重要です。特に、ゴム製の靴底や、アイスグリップが付いた靴が推奨されます。

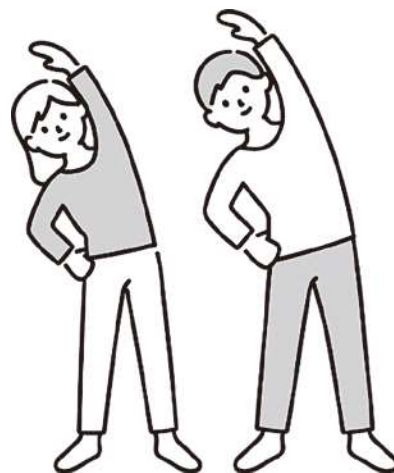
**運動場所の選定：**屋外での運動が危険な場合は、屋内での運動を選ぶことが安全です。例えば、ジムや自宅でのストレッチや軽い筋力トレーニングが良いでしょう。また、バランスを重視した運動も転倒予防に効果的です。

### 3. 水分補給

冬場でも脱水症状は起こり得ます。特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなるため、以下の点に注意が必要です。

**定期的な水分摂取：**運動中や運動後に意識的に水分を摂取することが重要です。水だけでなく、スポーツドリンクなども効果的です。脱水症状のサインは、口の渇き、尿の色が濃い、疲労感などです。

継続して行うことが、病気のリスクだけでなく、メンタルヘルスや生活の質改善につながります。



◆◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>



公益社団法人

地域医療振興協会

あま市民病院

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間：午前8時30分～午後5時

(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444・0050 FAX 444・0064

<https://www.amahosp.jp/>

