



春までに！冬バテを解消しよう！！

冬は寒さによって、体のバランスが崩れやすくなる季節です。だるさを感じたり、疲れがとれなかったりなどの体調不良は「冬バテ」です。自律神経がバランスを崩すことで起こるとされています。

冬バテ対策



身体を温める

急に体を冷やさない



ゆっくり深い呼吸を



食事は規則正しく、バランスよく

室内でもできる運動を



睡眠を十分に



★頭寒足熱も意識しましょう



おまけ

朝の運動は、突然死や心筋梗塞等の危険が増加！！

- ① 朝は血圧が上昇しやすい
- ② 朝は脱水状態のことも
- ③ 不整脈を起こす危険もある

**心臓に負担が
かかる！！**



- ◆ 暖かい昼間に行く
(朝食後・服薬後)
- ◆ 運動前に血圧チェック
- ◆ 準備運動を入念に