



寒い時期こそ対策を!



12月になり、寒い時期になってきました。寒さと運動能力は大きく関係しており、寒い環境で1時間過ごしたの後にジャンプの高さを測定した場合、気温が低いほど滞空時間が減少することがわかっています。今回は、低温環境下でスポーツを行う際にどのように身体が反応しているのか、どのように対策したらよいかをお伝えします。

寒い時の身体の反応

- ・環境温度が低い中で一気に体温を上げようとすると、体内で急激に乳酸が産生され、水素イオンが発生し筋肉が酸性化するため身体に負荷がかかります。
- ・筋温（体温）が低下すると筋収縮のエネルギー元の分解速度が遅くなります。
- ・筋温と体温を上げるために十分な運動と時間が必要になります（15分以上）。



すぐにできる寒さ対策

- ・防寒ウェアを着用しウォーミングアップをしましょう。
- ・ウォーミングアップは軽運動（軽めのジョギング）
→静的ストレッチ→動的ストレッチの順で行い、徐々に運動強度を上げましょう。



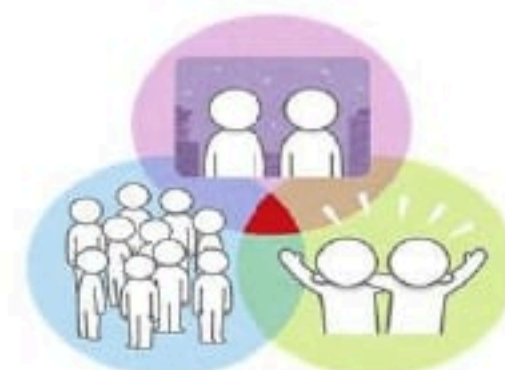
月刊キユア

令和3年12月31号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時までマスクの着用をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな手洗いおよび手指消毒をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。



安心・安全のために
三密対策を徹底実施中

12月の診療について

- ・18日、19日は、大学入試のため休診いたします。
- ・12月は27日まで診療し、1月は6日から診療致します。
- ・今後の診療状況につきましては、キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

診療時間

【平日】
9:00~20:30

【土日祝】
10:00~16:00



Facebook
QRコード



Instagram
QRコード