



寒い時期こそケガの予防を!

12月になり、寒い時期になってきました。外気温が低く身体が冷えてしまうと、「肉ばなれ」などの筋肉や関節のケガのリスクが高くなります。

今回は、寒い時期に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、また、どのように対策するかをお伝えします。

寒い時の身体の反応

- ・寒さによって筋肉が冷え、血流が悪くなってしまい筋の「柔軟性」が低下します。
- ・神経の伝達速度が遅くなり、自分の思い通りに動くことができなくなります。
- ・気温が低下すると、筋肉を収縮するためのエネルギーを分解する速度が遅くなります。



すぐにできる寒さ対策

- ・風を通さない防寒ウェアを着用し、「首」「手首」「足首」を温めましょう。
- ・ジョギングや身体を動かしながらのストレッチを20分以上かけて入念に行いましょう。
- ・ホットココアなど、温かい飲み物を飲んで身体を内側から温めましょう。

※水分補給としてスポーツドリンクもお飲みください。

月刊キユア

令和5年12月55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。

12月の診療について

- ・2日、3日は学会発表のため休診とさせていただきます。
- ・25日、26日、27日は短縮診療(10時~16時)とさせていただきます。
- ・28日~1月5日は年末年始のため休診とさせていただきます。

◇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。

Follow Me! SNS



LINE, Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください!

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL : 045-479-6262



寒い時期こそケガの予防を!

月刊キユア

12月になり、寒い時期になってきました。外気温が低く身体が冷えてしまうと、「肉ばなれ」などの筋肉や関節のケガのリスクが高くなります。

今回は、寒い時期に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、また、どのように対策するかをお話します。

寒い時の身体の反応

- ・寒さによって筋肉が冷え、血流が悪くなってしまい「柔軟性」が低下します。
- ・神経の伝達速度が遅くなり、自分の思った通りに動くことができなくなります。
- ・筋収縮のエネルギー元の分解が温度が低下するほど遅くなります。



すぐにできる寒さ対策

- ・風を通さない防寒ウェアを着用し、「首」「手首」「足首」も温めましょう。
- ・ジョギングや動的ストレッチを20分以上かけて入念に行いましょう。
- ・ホットココアなど、温かい飲み物を飲んで身体を内側から温めましょう。

※スポーツドリンクは別にご用意ください。

令和5年12月55号

スポーツキユアセンター
横浜・健志台接骨院

12月の診療について

- ・2日、3日は学会発表のため休診とさせていただきます。
- ・25日、26日、27日は短縮診療(10時～16時)とさせていただきます。
- ・28日～1月5日は年末年始のため休診とさせていただきます。

◇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。